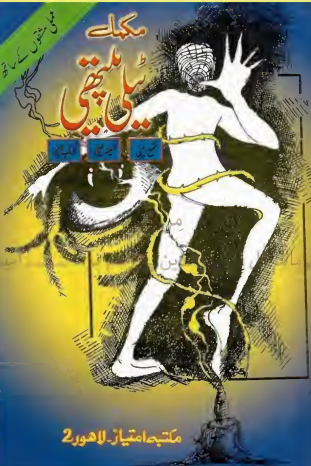


معلیٰ شوق کے ساتھ

مکہ ٹریڈنگ سراپتی

سراپتی سراپتی سراپتی



مکتبہ امتیاز - لاہور 2

ممل
ٹیلی پیٹھی

مرچو

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما — آمین

مکمل
ٹیلی پمپتی

(باتصویر)

مرچو

آغا اشرف

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما آمین

مکتبہ مستیاز

راجپوت مارکیٹ اردو بازار ○ لاہور

حسن ترتیب

صفحہ نمبر	عنوانات	نمبر شمار
7	پہلے اے پڑھے	1-
9	علاء الدین	2-
20	یسویں کی مشقیں	3-
21	شیعہ بنی	4-
27	عشر قیاسی	5-
34	آفتاب بنی	6-
36	آئینہ بنی	7-
36	آب بنی	8-
37	ابصیر	9-
37	انجلی	10-

○ بل حق محفوظ ہیں ○

ناشر: امتیاز علی

پرتر: منج پرتر

مغولہ کپے لکھے:

مکتبہ امتیاز راجپوت لکڑی بازار لاہور

سٹاکٹ: صابری دارالکتب قذافی لکڑی بازار لاہور 7320310

پہلے اسے پڑھیے

یہ کتاب جو کہ آپ کے ہاتھ میں ہے موضوع ٹیلی میٹھی پر ایک سنگ میل کتاب ہے اور جدید ترین سائنٹفک تحقیق سمیت اس سے متعلقہ علوم اور اس کے ان تمام عملی طریقوں کا احاطہ کرتی ہے جو ماہرین نفسیات اور ٹیلی پتھیسٹوں نے اس جدید سائنٹفک دور میں دریافت کیے ہیں۔

ٹیلی میٹھی کی تعلیم و تربیت کے لیے اس میں وہ تمام معلومات اور تربیتی مشقیں موجود ہیں جو مختلف ماہرین فن کے حوالے سے مختلف مستند و معتبر کتب میں موجود ہیں اور یوں یہ کتاب ٹیلی میٹھی اور اس سے متعلقہ علوم پر ایک جامع و اکمل کتاب بن گئی ہے۔ جبکہ مدت سے یہ ضرورت محسوس کی جا رہی تھی کہ اس پراسرار علم میں جدید تحقیقات پر مبنی کوئی معتبر و مستند کتاب پیش کی جائے۔ اس سمت میں یہ ایک قابل اہتمام رہبر کتاب ہے۔

ٹیلی میٹھی ہو یا اس نوع کا کوئی بھی پراسرار علم اسے آپ صرف کتاب کی مدد سے نہیں سیکھ سکتے۔ کتاب تو آپ کو صرف بنیادی معلومات اور طریقے سے آگاہ کرتی ہے۔ کسی بھی علم کو سیکھنے کے لیے استاد کی رہنمائی بہت ضروری ہے۔

39	سائنس کی مشقیں	-11
43	ڈیٹا کیسوں کی مشقیں	-12
58	اسوانج خیال	-13
71	ٹیلی میٹھی کی مشقیں	-14
88	ٹیلی کارڈ استعمال کرنے کا طریقہ	-15
96	سائیکو کیس	-16
99	ٹیلی میٹھی کے عملی طریقے	-17
108	ٹیلی میٹھی کے عملی اصول	-18
118	ٹیلی میٹھی کے عملی طریق کار	-19
124	ٹیلی میٹھی اور مختلف عارضے	-20
146	ٹیلی میٹھی کے مضمرات	-21

ای مالک کل میرت والدین پر

ہم آپ کو ہدایت کریں گے کہ آپ بھی ٹیلی پیٹھی کی اس کتاب کو صرف ایک معلوماتی کتاب کی حیثیت سے دیکھیں۔ اس میں دی گئی کوئی بھی مشق خصوصاً شمع بنی آفتاب بنی وغیرہ کسی استاد کی رہنمائی کے بغیر کرنے کی کوشش ہرگز نہ کریں۔ ایک استاد ہی آپ کی ذہنی، جسمانی اور روحانی حیثیت کا اندازہ کر کے آپ کے لیے کوئی مشق تجویز کر سکتا ہے اور آپ کو گائیڈ کر سکتا ہے کہ آپ ٹیلی پیٹھی سیکھ بھی سکتے ہیں یا نہیں۔

اب تو کئی بڑے شہروں میں ایسے ادارے کھل چکے ہیں جہاں مختص پند اسرار علوم مثلاً ٹیلی پیٹھی، مہینا نام و غیرہ کے ماہرین طلباء کی رہنمائی کرتے ہیں ان اداروں کے اشتہارات مومنا اخبارات میں شائع ہوتے رہتے ہیں آپ کسی ایک سے رابطہ کر کے ان سے مل کر رہنمائی پا سکتے ہیں۔ مگر آپ کسی دور دراز علاقے میں رہتے ہیں تو بھی خط و کتابت سے رابطہ کر کے ناظم لے کر ان سے مل کر گائیڈ لائن حاصل کر سکتے ہیں۔

ہم آپ کو ایک بار پھر آگاہ کرتے ہیں کہ کوئی بھی مشق از خود شروع کرنا آپ کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے اور نقصان کے لیے آپ خود ذمہ دار ہوں گے۔

مرتب

ٹیلی پیٹھی

ٹیلی پیٹھی ایک علم بھی ہے اور سائنس بھی۔ جو یہ کہتی ہے کہ انسان میں مطلقاً کسی پراسرار قوتیں موجود ہیں جنہیں اگر بیدار کر لیا جائے تو انسان ناممکن کو ممکن بنا سکتا ہے جبکہ ان پراسرار مطلق قوتوں کو بیدار کرنے کے لیے ارتکاز توجہ Concentration کی ضرورت ہے۔ ادراک، ادرا، ادواس کی تمام تر بنیاد ہی توجہ اور یکسوئی پر ہے۔

جو شخص اپنے اندر اعلیٰ درجہ کی قوت توجہ پیدا کر لیتا ہے وہی اس مقصد میں بھی کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ وہ تمام کام جن کا تعلق ذہن کے تخلیقی حصوں سے ہے اس وقت تک انجام نہیں پاسکتے جب تک کہ پوری طرح ان مقاصد کے لیے ذہنی یکسوئی پیدا نہ کر لی جائے۔

ارتکاز توجہ ————— یکسوئی ————— محویت ————— استغراق اور مراقبہ جسے انگریزی میں Meditation کہتے ہیں سب ایک ہی شے کے مختلف نام ہیں۔ جب تک کسی شخص کو اس چیز میں پوری طرح دسترس حاصل نہ ہو وہ کوئی بڑا کارنامہ انجام نہیں دے سکتا۔ جب تک آپ کی دماغی قوتیں پرانہ و منتشر ہیں آپ سے کچھ بھی نہیں ہو سکتا۔ آپ کبھی ایک وقت میں دو باتیں یا دو مختلف کام

نہیں کر سکتے۔ اور اگر کبھی ایسا کرنے کی کوشش بھی کریں گے تو وہ سب کے سب بگڑ جائیں گے۔

جب تک ہماری توجہ مختلف حصوں میں منقسم رہے گی ہم سے کچھ بھی نہ ہو سکے گا۔ اس دنیا میں ناکام لوگ وہی ہیں جو اپنے اندر ذہنی یکسوئی اور توجہ پیدا نہیں کر سکتے۔ ذہنی انتشار کی وجہ سے نہ وہ کچھ سوچ سکتے ہیں اور نہ ہی یکسوئی سے کام کر سکتے ہیں۔

ہماری توجہ زیادہ تر ادھر ادھر بھٹکتی رہتی ہے۔ ہمارے دماغ کی کیفیت کسی اخباری دفتر سے ملتی جلتی ہے جہاں ٹیلی پرنٹر پر ہر وقت طرح طرح کی خبریں آتی رہتی ہیں۔ ہمارے جسم کا ہر ریشہ ہر خلیہ دماغ سے ہر وقت رابطہ قائم کیے ہوئے ہے۔ ناک، کان، آنکھ، غرض یہ کہ ہر عضو اپنا اپنا تاثر دماغ تک پہنچاتا رہتا ہے اور پھر ہمارا شعور ان تمام بیجا تاثرات کو وصول کرنے کے لیے مجبور ہے۔ پھر ان کا تجزیہ کر کے کانٹ چھانٹ کر تاہے، اہم فیصلے کرتا ہے، ہمارے شعور کی سرگرمیاں بہت وسیع اور متنوع ہیں۔

ہمارا شعور اپنے فرائض سے کبھی غافل نہیں رہتا۔ جس میں بھی وہ مصروف ہے۔ پوری محویت کے ساتھ اس میں غرق ہے۔ اگر آپ نے واقعی اپنے طور پر انتقال افکار (ٹیلی جیتسی) کی مشقیں کر کے اس فن میں ملکہ حاصل کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے تو پھر آپ کو سب سے پہلے چند مخصوص مشقیں پوری توجہ

اور پوری ذہنی یکسوئی سے کرنا ہوں گی، کیونکہ اوراک ماورائے حواس (E.S.P.) کی تمام مشقیں آپ کو کامل توجہ کے ساتھ کرنا ہوں گی۔

ذہنی یکسوئی اور توجہ میں مرکزیت پیدا کرنے کے لیے شیخ بنی بہترین مشق ہے۔ اس سے نہ صرف عضلات ساکت و صامت ہوتے ہیں بلکہ ہمارے عصبی نظام میں بھی بڑی حد تک اعتدال پیدا ہو جاتا ہے اور سب سے بڑی بات یہ ہوتی ہے کہ ہمارے احساسات نہایت لطیف ہو جاتے ہیں۔ جو لوگ خود اعتمادی کے جوہر سے محروم ہیں ان کے لیے بھی شیخ بنی کی مشق نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس کے نتیجہ میں خیالات کا ادھر ادھر بھٹکنا ختم ہو جاتا ہے اور ان میں ایک مرکزیت پیدا ہو جاتی ہے۔ جس سے دماغی قوتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے اور ہم اپنے اندر ایک طرح کی تہذیبی محسوس کرتے ہیں۔

عام تندرست لوگ اپنے حواس کے ذریعے ایک وقت مختلف قسم کے نقوش مسلسل اپنے ذہن میں محرم کرتے رہتے ہیں۔ یہ انسان کی معمولی حالت ہے جسے ہم کثیر الخیال کی حالت سے بھی تعبیر کر سکتے ہیں لیکن جب کوئی شخص شیخ بنی کرتا ہے تو وہ کثیر الخیال کی حالت سے نکل کر واحد الخیال (One Point) بن جاتا ہے۔

ایسی حالت میں اسے بس ایک معین نقش کا خیال رکھنا ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ اسے رفتہ رفتہ بالکل خالی الذہن بننے کی کوشش کرنی ہوتی ہے یعنی اس

سے اس قسم کی مشقیں کرائی جاتی ہیں کہ ہر طرح کے خیالات اس کے ذہن سے بالکل معدوم ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد وہ احساس کمتری اور اسی قسم کی دوسری غلامیوں سے ذہن کی صفائی شروع کرتا ہے۔ جب توجہ سے کام لے کر ذہنی خرابیاں معدوم ہو جاتی ہیں تو پھر ذہنی ارتقا کا دور شروع ہوتا ہے۔

ہمارے ذہن کی دنیا میں خیالات 'حسی تجربات' بھولی بسری یادیں اور ورثے نوآبادیوں کی طرح بے ہوشے ہیں۔ ان نوآبادیوں میں کبھی جھکڑ چلتے ہیں، کبھی بجلیاں کڑکتی ہیں، کبھی زلزلے آتے ہیں اور کبھی موسلا وحار بارش ہونے لگتی ہے۔ ہم کو اپنے ذہن کی ان نوآبادیوں کا خاص طور پر خیال رکھنا ہوگا کہ وہاں حالات پرسکون رہیں۔

ذہنی غلامیوں کو دور کرنے کے لیے ماہرین نفسیات کی ضرورت لاحق ہوتی ہے جو عقل نفس کے درجے آپ کے ذہن کو بھرپور سمجھا کر دیتے ہیں لیکن آپ قوی توجہ اور دوسری تدبیروں سے کام لے کر خود بھی اپنے ذہن کی صفائی کر سکتے ہیں۔

نفسیاتی نقطہ نگاہ سے ذہن کو مطلق کر دینے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اس کی آزادی سلب کر لی جائے۔ اسی لیے ماہرین نفسیات اپنے مریض کو اکثر یہ مشورہ دیتے ہیں کہ وہ اپنے جذبات کا گاہے بگاہے اظہار کرتے رہیں۔ دفاع کی چند کھڑکیاں ہمیشہ کھلی رہنے دیں تاکہ گندی ہوا ان سے باہر نکلتی رہے اور باہر کی

تازہ ہوا اندرونی فضا کی تطہیر کرتی رہے۔

ہر انسان کے تحت اشعور میں ایک عظیم قوت مخفی ہے جو ہر لمحہ پرواز کے لیے بے چین رہتی ہے۔ اگر کچھ کوشش کی جائے تو اس مخفی قوت سے کام لے کر ہم اپنی خواہیدہ دماغی صلاحیتوں کو فروغ دے سکتے ہیں۔

ہم اپنے ذہن کے بعض حصوں کو بکثرت استعمال کرتے رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر حواس خمسہ ہی کو لیجئے لیکن دماغ کے بعض حصوں کی حیرت انگیز صلاحیتیں ہم اب تک استعمال کرنے کے قابل نہیں ہو سکے۔

بعض اوقات ہمارا سابقہ کسی ایسی پر اسرار قوت سے پڑتا ہے جس کی ہم مناسب طور پر کوئی خاص تعریف نہیں کر سکتے، لیکن اسے روحانی قوت کہہ کر مطمئن ہو جاتے ہیں۔ روایت کے ماہرین نے اسکا نام اپنی اصطلاح میں اوراک (اورا) کے نام سے دیا ہے اور اسے اسٹر اسٹری پرپیشن (سٹریس) میں

یہ امر واقعہ ہے کہ انسانی تصور اور اوراک انہی حقیقتوں کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے جن کی کوئی حسی بنیاد ہوتی ہے لیکن بعض چیزیں ایسی ہیں جو موجود ہونے کے باوجود دائرہ احساس میں نہیں آ سکتیں۔ ہم ان حقیقتوں کو اپنے اعصاب کے عمل اور دماغی منطق و وسیلے سے نہیں پہچان سکتے۔ جب ہم ان اصل حقیقتوں کی چھان بین کرتے ہیں تو اس اوراک کی بنیاد وہ علم نہیں ہوتا جس میں حیات و اعصاب کا دخل ہوتا ہے۔ ہماری عقل و منطق ان حقیقتوں کو سلجھانے

کے قابل نہیں ہے۔ کیونکہ اس کی تشکیل تو عملی تجربات سے ہوتی ہے۔ ان معنوں کو صرف دماغ کے ان اعلیٰ اور لطیف ترین حواس کی مدد سے حل کیا جاسکتا ہے جن کا تعلق تحت الشعور اور شعور سے ہے اور جن کی اب تک سائنسی بنیادوں پر کوئی آزادانہ چھان بین نہیں ہو سکی۔

پھر اسانیکولوجی کی رو سے کسی مندرجہ ذیل طاقت کو قابو میں کرنے کے لیے یا خود کو نادرا انسان بنانے کے لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلی دماغی کارکردگی کی صحیح طور پر معلومات حاصل ہوں۔ اگر عامل کو اپنی دماغی صلاحیتوں کے بارے میں پورا علم ہو تو وہ لازمی طور پر ان التباسات سے قطعی متاثر نہیں ہوتا۔

انتقال افکار (عقلی منتقلی) کا فن تغیر اعصاب اور تغیر خیال پر مشتمل ہوتا ہے اور اس تغیر کے لیے کسی کوئی کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ تمام خیالات کو ایک مرکز پر جمع کر دیا جائے۔ شعور پر اختیار کا مطلب بھی خیال پر کنٹرول ہے۔ خیال اور شعور دراصل ایک ہی شے کے دو مختلف نام ہیں۔ شعور کی سطح پر ہمیشہ طرح طرح کے خیالات کا جھوم ہوتا ہے جیسے وہ ٹیلیفون اکبھی بھینچ ہے۔ طرح طرح کے خیالات کے پیغام آتے رہتے ہیں، کبھی کبھی ٹریک کالیں بھی آتی رہتی ہیں۔ جس طرح ٹیلیفون پر سلسلہ گفتگو خود بخود ٹوٹ جاتا ہے اسی طرح سے خیالات کا سلسلہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ عملی توجہ سے اس قسم کے خیالات کے جھوم پر قابو رکھا جاسکتا ہے اور ہر خیال شعور کی اجازت ہی سے آگے بڑھ سکتا ہے۔ تمام خیالات کی

بھینچ چھانٹ کر انہیں ایک نقطے پر جمادینے کا مطلب یہ ہے کہ مراقبہ کیا جائے کیونکہ ارتکا ز توجہ کی اعلیٰ شکل مراقبہ ہے۔

ہمارے جسم سے بڑھاپٹیں توانائی مسلسل بنتی رہتی ہے۔ اس مادی توانائی کو خیالات کی لہریں قابو میں رکھتی ہیں۔ خیال کی لہریں بھی روشنی اور آواز کی لہروں کی طرح نہ صرف اپنا جسم رکھتی ہیں بلکہ ان کا رنگ بھی ہوتا ہے۔ خیال اپنا اظہار رنگ کی صورت میں کرتا ہے۔ جیسا خیال دیبا رنگ۔ اگر کسی خیال کا رنگ سفید ہے تو کائنات میں اس رنگ کے جتنے بھی خیال بکھرے ہوئے ہیں ان سب میں ایک تہوج سا پیدا ہو جاتا ہے اور وہ فوراً ایک جا ہونے لگتے ہیں۔

نامور ٹیلی پتھسٹ ڈاکٹر فارمان فاکز اس کی ایک مثال اپنے الفاظ میں

پریوں پیش کرتے ہیں کہ:

”جب انسان بے حد خوش و خرم ہوتا ہے تو اس کے دماغ سے مسرت کی نیلگوں لہریں اس طرح نکلتی ہیں جیسے کسی برقی قلعے سے شعاعیں خارج ہوتی ہیں اور چاروں طرف اپنا احاطہ کر لیتی ہیں اور کائنات میں ازل سے بکھری ہوئی نیلگوں لہروں میں ایک بالکل ہی پیدا کردہتی ہیں اور سب کی سب ایک نقطہ پر جمع ہو جاتی ہیں۔ اس وقت آپ کے ساتھ ہی دنیا میں جتنے بھی انسانی دماغوں سے مسرت کی نیلگوں لہریں خارج ہو رہی ہوتی ہیں ان

سب کا ایک دوسرے کے ساتھ تعلق قائم ہو جاتا ہے اور پھر وہ تمام لہریں اس شاداں و خرمایں شخص کو بھی متاثر کرتی ہیں اور اس مجلس کا ہر شخص اپنے اندر ایک عجیب سی خوشی محسوس کرنے لگتا ہے۔ مسرت کی یہ نیلگوں لہریں جتنی زیادہ قوی ہوتی ہیں اسی شدت کے ساتھ دوسروں پر اثر انداز ہوتی ہیں لیکن اگر ان ہی اوقات میں اس مجلس کے کسی دوسرے شخص کے دماغ سے رنج و غم کی سر بلع الاثر لہریں خارج ہو رہی ہوں اور وہ ان نیلگوں لہروں سے زیادہ طاقت ور ہوں تو وہ ان پر غلبہ حاصل کر لیتی ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ صرف پوری مجلس ہی غمگین ہو جاتی ہے بلکہ تمام فضاء پر غم کی کیفیت چھا جاتی ہے۔

واقعی خیالات بہت سبزی سے اثر انداز ہوتے ہیں اور اپنا بڑا گہرا اثر چھوڑتے ہیں۔ ان تاثرات کا اس وقت تک اثر غالب رہتا ہے جب تک یا تو خود آپ کا دماغ صاف ستھرے خیالات خارج نہ کرنے یا دوسرے دماغوں سے ایسے خیالات کی طاقتور لہریں ان برسے اور تخریبی خیالات کو کمزور نہ کریں۔ یہ بات ہمیشہ یاد رکھیے کہ کوئی خیال پیدا ہو جانے کے بعد پھر بھی فنا نہیں ہوتا۔ وہ ہمیشہ ہمیشہ کسی نہ کسی شکل میں موجود رہتا ہے۔ جب کہ ہر شخص کے خیالات کی جدا گانہ "فری کوئسی" ہوتی ہے۔ آپ کراچی کے ریڈیو اسٹیشن سے

خبریں سننے کے لیے مخصوص لہروں کا ریڈیو سیٹ سے رابطہ قائم کر لیتے ہیں۔ اس فری کوئسی پر کسی دوسرے اسٹیشن کی خبریں نشر نہیں ہو سکتیں۔ اسی طرح جب آپ کسی شخص کو ٹیلی فون کرتا چاہتے ہیں تو اس کا نمبر ڈائل کر کے اس سے رابطہ قائم کرتے ہیں۔ پھر بات چیت کر سکتے ہیں۔ آپ یقیناً کسی دوسرے نمبر پر اس سے رابطہ قائم نہیں کر سکتے۔

چونکہ ہر شخص کی دماغی بناوٹ کچھ مختلف ہے اسی لیے اس کے خیالات بھی دوسرے شخص سے کچھ مختلف ہوتے ہیں ورنہ اس کی ایک الگ شخصیت تسلیم نہیں کی جاسکتی تھی۔ انتقال افکار کی مشقوں میں مہارت حاصل کر لینے کے بعد فرض کیجئے کہ آپ ایک ایسے شخص سے رابطہ قائم کرنا چاہتے ہیں جو افغانستان میں مقیم ہے۔ وہ چونکہ آپ کا بھائی ہے اس لیے آپ اس کے نام اور شکل سے بخوبی واقف ہیں۔ جب آپ پوری غسوٹی کے ساتھ اپنے اس بھائی کا تصور قائم کریں گے اور پھر اپنے خیالات کی لہروں کو آزاد چھوڑ دیں گے تو وہ کہیں بھنگنے کی بجائے سیدھی لندن جا پہنچیں گی۔ آپ کے خیالات کی یہ لہریں جتنی طاقتور ہوں گی اسی شدت کے ساتھ وہ آپ کے بھائی پر اثر انداز ہوں گی اور دفعتاً اس کے دل میں خود بخود آپ کا خیال پیدا ہو جائے گا۔ اس طرح آپ دونوں بھائیوں میں گویا خیالی رابطہ پیدا ہو جائے گا۔ اس کے ذہن میں آپ کا خیال جتنا زیادہ گہرا ہوتا جائے گا اسی طرح آپ جہاں ہوں گے کچھ بے چینی سی محسوس ہوگی اور ممکن ہے

بے ساختہ ہچکچایاں آنے لگیں۔ یہ بے چینی دونوں طرف ہوگی۔

اس صورت میں آپ اپنی زبان سے جو الفاظ کہیں گے وہ آپ کے بھائی تک لندن میں پہنچ جائیں گے۔ اگر آپ اپنی زبان سے کچھ بھی نہ کہیں گے جب بھی آپ کے خیالات کی طاقت دہلہر میں اپنے عجز کی جانب سمٹنے لگیں گی اور اپنے مراقبہ کی کیفیت سے جاگ اٹھیں گے۔ یہ بے انتقال افکار یعنی نیلی جوتھی جس کی تکنیک کو سمجھنا کچھ زیادہ مشکل نہیں۔

تو آئیے اب ارتکاز توجہ کی تشریح بھی کرتے چلیں۔ اس کا مطلب ہے کسی خاص نقطے کی طرف شعور کا مسلسل بہاؤ۔ اپنی تمام تر توجہ کسی ایک مرکز پر مرکوز کر دینا اس سے حواس خمسہ کے بجائے اور اک کسی بلند تر روحانی میدان (Medium) سے حاصل ہوتا ہے اور ارتکاز توجہ کا عمل صدیوں پرانا ہے۔ یہ لوگ کسی ایک چیز پر نظر جمادے اور خود توجہ (Self Hypnosis) کی کیفیت طاری کر لیتے ہیں۔ خود توجہ کی حالت میں ان کا ماورائی شعور (Per Ception Extra Sensory) حرکت میں آ جاتا ہے۔

جب ہم کسی ایک چیز پر پوری توجہ کے ساتھ پلک جھپکائے بغیر نظر میں جما دیتے ہیں تو رفتہ رفتہ عملی شعوری رو مضطرب اور مضطرب ہو جاتی ہے تو لاشعور کی کارفرمائی شروع ہو جاتی ہے اور تمام خارق العادت یعنی معجزے اور کرشمے وغیرہ اس سے پیدا ہوتے ہیں۔ کسی چیز پر کامل توجہ دینے ہی سے شعور کامل یا شعور برتر پیدا ہوتا ہے۔

جب کوئی نظر جما کر کسی چیز کو دیکھتا ہے تو دماغ کے مرکز احساسات میں آہستہ آہستہ ہیجان پیدا ہوتا ہے اور عامل پر توجہ بے خودی طاری ہونے لگتی ہے۔ جسے انگریزی میں (Hypnotic Trance) کہتے ہیں اور یوں انسان کے اندر وہ روحانی قوتیں بیدار ہونے لگتی ہیں جو زمان و مکاں یعنی وقت اور فاصلے کی قید سے آزاد ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ انسان اتنے فاصلے پر بیٹھے ہوئے دوسرے افراد کے ذہن سے رابطہ قائم کر لیتا ہے۔ اس کو روحانی رابطے کے ذریعے ہدایات دے سکتا ہے اور اس کی رہنمائی کر سکتا ہے۔ اس روحانی نصاب و تقسیم و تنظیم شخصیت میں یکسوئی کی مشقوں پر بڑا زور دیا گیا ہے اور وقتی یکسوئی حاصل کرنے کے کئی طریقے ہیں۔ مثلاً یوگا آسن، شمع جینی، سایہ جینی، آفتاب جینی، آبی ابصر، آنکھیں، تصویر وغیرہ۔ ان کی تشریح اگلے باب میں

پیش کرنا ہے۔

یکسوئی کی مشقیں

اس سے پہلے کہ یکسوئی کی مشقوں کے بارے میں کچھ کہا جائے۔ یہ بتانا دینا بہت ضروری ہے کہ یکسوئی کی مشقوں کے دوران جسم و کردار کی صفائی کا خاص خیال رکھا جائے۔ مرغی اٹھنے، پھٹی اور ایسی غذاؤں سے پرہیز کریں جو ذہنی و جسمانی ہیجان پیدا کرتی ہیں۔

تو بچے ہم ان مشقوں کی ابتدا یوگا سوترا سے کرتے ہیں۔ ارتکا زوتوبہ کے مختلف طریقے ہیں جن میں یوگا بھی شامل ہے۔ جب کہ یوگا کے دو بڑے مکتبہ فکر ہیں:

- (i) ہتہ یوگا۔
- (ii) راجہ یوگا۔

ہتہ یوگا کا تعلق جسم انسانی کی غور و پرداخت سے ہے کہ ہمارا جسم مختلف امراض کے چنگل میں نہ پھنسے اور اگر کچھ امراض اس پر حملہ آور ہو چکے ہوں تو ان سے نجات کیسے حاصل کی جائے۔

راجہ یوگا کا تعلق دماغی تربیت سے ہے کہ اپنے دماغ کو کیسے مضمر کیا جائے۔ اس کے علاوہ وہ مغلی اور خواہیدہ قوتیں جن کا ہمیں علم نہیں مگر وہ ہم میں

موجود ہیں ان کو کیسے بیدار کیا جائے۔ مختلف نفسیاتی اور روحانی امراض، مغنی خیالات و جذبات اور تجربہ رجمانات سے کیسے بچا جائے۔ غم، غصہ، افسردگی اور خوف سے کیسے نجات پائی جائے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار قوتوں سے نوازا ہے لیکن انسان کو ان مغنی قوتوں اور توانائیوں کا علم تک نہیں۔ انسان نہیں جانتا کہ اس کے اندر جو ایک عظیم الشان سلطنت موجود ہے اور جس کا وہ بادشاہ ہے کیسی ہے۔ اس پر اسرار دنیا کی ایک جھلک دکھانے کے لیے سب سے پہلے ہم یوگا آسن کی مشقیں پیش کرتے ہیں۔ جسے کنول آسن کہتے ہیں۔

کنول آسن

دو زانو بوجھ کر چٹیل۔ اس طرح کہ پشت بالکل سیدھی ہو سر بلند اور نظر بالکل سامنے ہو اور پھر پوری یکسوئی کے ساتھ اپنی نظر ناک کی نوک پر جما دیں۔ یہ نظر ارتکا زوتوبہ (Concentration Visual) کی مشق کہلاتی ہے۔ اس دوران لاشعور کی پیدا کردہ جو پر اسرار آوازیں سنائی دیں گی انہیں یوگا سوترا میں ستیاورتی کہا جاتا ہے۔ ابتدا میں دشواری ہوگی لیکن آہستہ آہستہ ذہنی یکسوئی پیدا ہوتی جائے گی اور یوں آپ اس کے عادی ہو جائیں گے۔

شیخ بنی

مغنی تہیتی کے عمل میں کامیابی کے لیے جو مختلف تربیتی طریقے تجویز کیے

گئے ہیں ان میں ایک شمع جینی بھی ہے جس کا اصل مقصد تحت الشعور کی خفیہ قوتوں کو بیدار کر کے ان سے ارتکاز توجہ کا کام لینا ہے۔ اکثر ماہرین ٹیلی پتھنٹی بمستی حضرات کو شمع جینی ہی کی ہدایت کرتے ہیں۔ دیگر مراحل بعد میں طے کرائے جاتے ہیں۔

شمع جینی اور ٹیلی پتھنٹی دو مختلف منزلیں ہیں۔ یہ نہ سمجھ لینا چاہیے کہ شمع جینی کی مشق ہی خیالات کا نشتر شروع کر دیتی ہے۔ ایسا ہرگز نہیں ہے۔ ٹیلی پتھنٹی کا مطلب دو ذہنوں کا ذہنی رابطہ ہے جس میں وہ ایک دوسرے کے خیالات کو نہ صرف پڑھ لیتے ہیں بلکہ ذہنی رابطہ کے ذریعے آپس میں گفتگو بھی کرتے ہیں۔ شمع جینی اس منزل تک پہنچنے کا ایک زینہ ہے اور توجہ مرکوز کرنے کی قوت پیدا کرتی ہے۔

شمع جینی بڑی آسان مشق ہے۔ کچھ نہ کچھ جسم کی موسیقی استعمال کر لیں۔ شمع جینی کے لیے مناسب کر کے انتخاب کریں جو صاف ستھرا اور پرسکون ہو۔ موسم بقی رکھنے کے لیے اتنی اوٹھی میز ہو کہ جب آپ بیٹھیں تو شمع کی لو بالکل چہرے کے سامنے ہو۔ کرسی آرام دہ ہو لیکن اتنی بھی نہیں کہ آپ کو نیند آ جائے۔

شمع جینی کی مشق اس طرح کرنی چاہیے کہ پہلے ایک موسم بقی جلا لیں اور پھر اسے اپنی آنکھوں کے سامنے دو ذہانی یا تین فٹ کے فاصلے پر رکھیں۔ اب آلتی پالتی مار کر دوڑاؤ ہو کہ بیٹھ جائیں اور پھر شمع کی لو کو ذہنی یکسوئی کے ساتھ

چمک چمکائے بغیر لگا تار دیکھنا شروع کر دیں۔ تھوڑی دیر تک دیکھنے کے بعد آپ کو ایسا محسوس ہونے لگے گا جیسے رنگ رنگ کر میں پھوٹ رہی ہیں۔

شمع کی نو سیدھی کھڑی لرز رہی ہے روشنی کا بالہ اور زیادہ پھیلتا جاتا ہے اور آپ کے دماغ میں خیالات کا ہجوم کم ہوتا چلا جاتا ہے۔ شمع کی لو مسلسل دیکھتے رہیے اور محسوس کریں کہ روشنی کا گیس آپ کی پیشانی پر چل رہا ہے۔

تمہیں سے ساتھ سیکند تک شمع کی لو چمک چمکے بغیر دیکھنے کے بعد آہستہ آہستہ آنکھیں بند کر لیں اور پھر اوپر نیچے گھما کر پیشانی کے درمیان واقع باطنی آنکھ پر مرکوز کر دیں۔

اگر آپ نے مشق کو صحیح طور پر مکمل کیا ہے تو موسم بقی کا شعلہ اچانک سر کے اندر جلتا ہوا محسوس ہوگا جیسے آپ نے خود قی قی جلا کر دماغ کے اندر رکھ دی ہے۔ سارا دماغ رنگ رنگ برنگی شعلوں سے جھمکا اٹھے گا اور اب آپ اس نور کو باطنی آنکھ سے دیکھ رہے ہیں۔

اب آرام سے آہستہ آہستہ اپنی آنکھیں کھولیں۔ یہ ممکن ہے کہ ان ہی لمحوں میں اچانک آپ کے ذہن میں ٹیلی پتھنٹی یا اشاراتی بیوے ابھرنے لگیں۔ ان پر غور کریں اور جو واضح ہوں اور سمجھ میں آجائیں ان پر اپنی توجہ مرکوز کر دیں لیکن ممکن ہے کہ اس دوران میں آپ کے ذہن نے کسی اور سے رابطہ کیا ہو یا کوئی اور چیز دیکھی ہو جسے آپ یوں نہ دیکھ سکتے ہوں۔ دوسرے الفاظ میں جب

کہ آپ نے پہلا ٹیلی پتھی رابطہ قائم کر لیا ہو۔

شمع بنی کی مشق میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ محسوس ہونے لگتا ہے جیسے سر میں مرائی پی پیدا ہوگئی ہے اور شمع کی لو میں آپ کو کسی کی شکل یا پوری شبیہ نظر آنے لگی ہے۔ مثلاً کسی حسین دوشیزہ کی حسین و جمیل صورت، کوئی پری چہرہ اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ غول بیابانی سا کوئی مہیب ڈراؤنا چہرہ نظر آئے۔ لیکن آپ گھبراہٹیں نہیں۔ بے خوف و خطر اسے دیکھتے رہیں۔ چند ہی ہفتوں کی مشق سے آپ میں ذہنی یکسوئی پیدا ہو جائے گی اور آپ کی توجہ میں ایک برقی قوت پیدا ہو جائے گی اور توجہ میں قوت پیدا ہو جانے کے بعد آپ حیرت انگیز اور بحیر العقول کار نکالیں گے۔

یہ قوت توجہ سورج کی مانند ہے جس سے قوت و حیات بے پھر پور بہت سی شعبہ میں نکلتی ہیں۔ اسی قوت کے مختلف نام ہیں مثلاً ٹیلی پتھی، نیڈا، ٹریڈ، پتھریٹس، بنی (Permenstion Thought Reading) علم الہی حضرات یعنی روحوں سے بات چیت (Medium Ship) وغیرہ۔ قوت ارتکاز کی سورج کھسی سے تشبیہ دی گئی ہے جس کی بے شمار پتیاں ہیں۔

آپ شمع بنی کی مشق ختم کر کے رات کو اپنے بستر پر دراز ہوں تو اپنے دل میں خود سے کہیں:

”مجھے اپنے آپ پر پورا پورا اعتماد و یقین ہے۔ میں جو مشقیں کر رہا ہوں ان سے سو فیصدی فائدہ اٹھاؤں گا۔“

شمع بنی کی ایک اور مشق یہ بھی ہے کہ شمع روشن کر کے تقریباً ڈھائی فٹ کے فاصلے پر رکھ دیں۔ آرام دہ کرسی پر شمع کے سامنے بیٹھ جائیں۔ عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ سہری سانس لے کر آرام کی کیفیت پیدا کر لیں۔ اس کے بعد پلک جپکے بغیر مکمل توجہ اور انہماک کے ساتھ شمع کی لو کو گھورنا شروع کر دیں۔ شمع کی لو پچھتی ہوئی محسوس ہوگی لیکن آپ اپنی مشق جاری رکھیں۔ اب اسی روشنی کی مختلف رنگوں کی دھنک آپ کے ذہنی افق پر نمودار ہوگی۔ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ سارا ذہن روشنی سے منور نہ ہو جائے۔ روزانہ مشق سے آپ ارتکاز توجہ پر قابو پالیں گے۔ جن لوگوں کو شمع بنی کی مشق کرنے میں کوئی دشواری ہو ان کو ذہن کی باطنی آنکھ سے کام لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

اس مشق میں اپنی آنکھیں بند کر کے اپنی باطنی آنکھ سے یہ تصور کریں کہ آپ کے سامنے سلاطین اور ملوک ایک صف میں ہیں۔ اپنی نظر سے اس سرگرم پر جما دیں پوری توجہ اور ذہنی یکسوئی کے ساتھ اسے صورتے رہیں اپنے ذہنی خیالات کا کس اس پر ڈالیں۔ یہ مشق بھی اتنی ہی موثر ہے جتنی کہ شمع بنی۔

شمع بنی کی یوگا مشق بھی ہے۔ اس میں کرسی پر بیٹھنے کی بجائے زمین پر بیٹھنا ضروری ہے۔ جسے یوگا سادھی (Yoga Meditation) میں کنول آسن کہتے ہیں۔

شمق اس کی یوں کی جاتی ہے کہ موم بتی جلا کر تین چار فٹ کے فاصلے پر

رکھ دیں۔ اس کے بعد یوگا کنول آسن (Lotus Posture) کے انداز میں بیٹھ جائیں۔ شمع کی لوگوں کی لگا کر دیکھیں اور جب ضرورت محسوس ہو چکی ہے شک جھپکنے دیں اور جب شمع کی لو سے مختلف رنگ پیدا ہوں تو ان کا مشاہدہ کریں اور جس وقت وہ پراسرار رنگ ذہن میں اترنے لگیں آنکھیں بند کر لیں دونوں ہاتھوں کی پتیلیاں آنکھ پر رکھ لیں آنکھیں بند رہیں شمع کی لو کا عکس آنکھوں پر جمائیں جیسے شمع آپ کے ذہن میں روشن ہو۔ اگر تصور سے شمع کی لو اوجھل ہو جائے تو قوت ارادی سے کام لے کر اس تصور کو دوبارہ قائم کر لیں۔ اس کے تئیں سینکڑ بعد آنکھ کھول دیں ہاتھ آنکھ پر سے ہٹائیں۔

مرچو

شمع بینی کی مشق روزانہ مقررہ وقت پر کرتا چاہیے۔ مشق پر سکون ماحول میں کریں۔ مشق کی مدت آہستہ آہستہ بڑھائیں۔ پہلے آدھا گھنٹہ اور پھر اس کے بعد جو جوں آپ مشق میں مشق کرتے چلے جائیں وقت بڑھاتے چلے جائیں جو کئی گھنٹوں تک ہو سکتا ہے لیکن یک دم ایسا کرنا نقصان دہ ہے اور یاد رکھیے کہ مذکورہ بالا مشقوں میں سے کوئی ایک مشق کریں جو آپ کامیابی سے کر سکتے ہوں۔ جسے کرنے میں کوئی قہارت کوئی پریشانی نہ ہو۔ بہتر یہ ہے کہ ٹیلی چیٹھی کی کوئی بھی مشق کسی استاد کی زیر نگرانی کریں۔ آج کل ہر بڑے شہر میں ایسے ادارے موجود ہیں جو مختلف پراسرار علوم کی تربیت دیتے ہیں۔ ان سے رابطہ آپ کے مفاد میں بہترین ہے۔

شمع بینی کی مشق کے سلسلے میں اگر آپ اپنی آنکھوں میں تھکان محسوس

کریں تو آنکھوں کو خشک سے پانی سے دھو ڈالیں۔ اس طرح آپ کو کافی آرام محسوس ہوگا۔

پیش قیاس پر رحم فرما پیش قیاس امین

پیش قیاس کے سلسلے میں ہم آئندہ جو شقیں پیش کر رہے ہیں ان میں سے بعض ایسی ہیں کہ ان کے دوران آپ پر خوف و دہشت طاری ہو سکتی ہے۔ اس لیے آپ کو پہلے ہی سے آگاہ کیا جاتا ہے کہ ایسی صورت میں اپنے دل کو مضبوط رکھیں 'خوفزدہ نہ ہوں۔ یعنی بعض اوقات لاشعور ان مشقوں سے باز رکھنے کے لیے طرح طرح کی حرکتیں کرتا ہے' ہمیں بدل کر ڈراتا ہے لیکن اگر آپ اس وقت اپنے مسلک اور ارادے پر قائم رہیں گے تو اپنے مقصد میں کامیاب ہوں گے۔

سے نہایت شدت سے پانی ہے گائین آپ کو اس کا کچھ خیال نہ کرنا چاہیے۔

مشق نمبر 2:

شع کو ایسی جگہ پر رکھ دیں کہ وہ آپ کی نظر کی سطح سے کوئی نصف فٹ اونچی ہو۔ پھر سر اٹھا کر اس پر نظر جمادیں۔ اس کے بعد اپنے سر کو کمان کی طرح تختہ بناتے ہوئے دائیں شاہ پر جھکا دیں۔ سین اب بھی نظر شع کی اوپر نمی رہے۔ جب سر شانے کے ایک حصے پر جا کر ختم ہو جائے تو واپس لے آئیں اور سر کو اسی پوزیشن پر لے آئیں جہاں سے نصف کمان بنانی شروع کی تھی۔ پھر لہو بھر توقف کے بعد سر کو بائیں شانے کی طرف لے جا کر نصف کمان بنائیں۔

چونکہ اس مشق میں آنکھوں کو چشم خانوں میں گھمانے کی اور حرکت دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے عضلات و اعصاب میں گزشتہ مشقوں کے باوجود سخت جدوجہد پائی جائے گی۔ لیکن آپ کا یہ عمل نہایت اہمیتان اور سکون کے ساتھ جاری رہتا چاہیے۔ جلد بازی سے کام نہ لیں کیونکہ اس طرح آنکھیں تھک جائیں گی۔

مشق نمبر 3:

کمرے کے کسی نہایت پر سکون گوشے میں بیٹھ جائیں۔ خیالات میں یکسوئی پیدا کرنے کی کوشش کریں اور انہیں منتشر نہ ہونے دیں۔ اب دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں۔ ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں۔ چند گہرے گہرے سانس کھینچ کر

مشق نمبر 1:

کمرے میں بالکل اندھیرا کرو دیجئے اور اپنی نظر کے رو برو ایک فٹ کے فاصلے سے لے کر تین فٹ کے فاصلے تک ایک موسیقی روشن کریں۔ اب اس شع کو روشن رکھ کر خود اس کے سامنے ایک کرسی پر بیٹھ جائیں یا اپنے بستر پر دراز ہو جائیں۔ اے مالک کل میرے والدین پھر عضلات بالکل ذہیلے چھوڑ دیں۔ یہ بھی دیکھیں کہ کمرے میں تیز ہوا کے جھونکے نہ رہے ہوں۔ کیونکہ جھونکوں کی وجہ سے شع کی لو میں لرزش پیدا ہو جائے گی اور یہ بات نہ ہونی چاہیے۔ اب آپ یکسوئی کے ساتھ شع کی لو کو دیکھنا شروع کر دیں۔ نظر کو جمائے رکھیں۔ آپ کی آنکھوں سے پانی گرنا شروع ہو گا۔ پھر ہفتنوں سے بھی پانی بہنے لگے گا۔ آپ کو اپنے خدو خال میں کچھاؤ محسوس ہوگا۔ مگر مشق کے دوران کسی بات کی پروا نہ کیجئے۔ یہ مشق تین منٹ سے شروع کر کے تیس منٹ تک پہنچا دیں۔ اس دوران میں آپ کے ہاک منہ اور آنکھوں

بچپڑوں میں ہوا بھر لیں۔ دونوں آنکھیں بند کر لیں اور پھر بائیں نگاہ سے دیکھنا شروع کر دیں۔ اپنے بائیں کو دیکھنے کی کوشش کریں۔ خیالات سے خیالات پیدا کریں۔ سب سے پہلے اپنی پیدائش کے بارے میں سوچیں۔ آپ فلاں مقام پر پیدا ہوئے اور وہاں آپ نے کیا کیا کارنامے انجام دیے۔ کس طرح آپ کے دن گزرتے رہے۔

اور پھر مستقبل کے بارے میں سوچنا شروع کر دیں۔ اب یہ ہوگا کیوں ہو گا فلاں کام اس طرح کیا جائے۔ فلاں شخص سے یہ اداؤں مل سکتی ہے۔ پھر فلاں وقت میں کسی بیرونی ملک کا سفر کرنا ہوگا۔ اسی طرح آگے سوچتے چلے جائیں۔ اپنے تصورات کو دور تک پہنچانے کی کوشش کریں آزادی خیال کو قائم رکھیں۔ مگر بحث استدلال اور ٹھکرار سے گریز کریں۔ کیونکہ اس سے لاشعور میں گہریں پڑ جاتی ہیں۔

اے مالک کل میرے والدین

مشق نمبر 4:

رات کے وقت جب کہ چاروں طرف بالکل سناٹا پھیل جائے اور فضاء بڑی خاموش اور پرسکون ہو تو اپنے بستر پر پہنچ کر دماغ کو ہر طرح کے تفکرات سے پاک کر لیں۔ گویا آپ کا دماغ بالکل آزاد ہو گیا ہے۔ اپنے جسم کو ڈھیلا کر کے بستر پر لیٹ جائیں۔ اس مرتبہ گہرے گہرے سانس لیں اور پھر اپنے خیالوں کی پوری قوت کو آنے والے نکل کے امکانی واقعات کی طرف مرکوز کریں

کہ کل یہ واقعات ظہور میں آئیں گے۔ فلاں فلاں شخص سے ملاقات ہوگی۔ فلاں فلاں جگہ جانا ہوگا۔ فلاں فلاں کام انجام دینا ہوگا۔

اس توجہ و تصور کے عالم میں برابر یہ کوشش رہے کہ دماغ استدلال سے کام نہ لینے پائے۔ آپ کے خیالات کی رو آزاد ہوتی رہے۔ شروع شروع میں پابندی دشوار ہوگی۔ دو تین ہفتے تک شعور بار بار خیال کے آزادانہ بہاؤ میں رکاوٹ پیدا کرنے کی کوشش کرے گا۔ لیکن مسلسل مشقوں کے بعد اس راستے کی تمام رکاوٹیں دور ہوتی چلی جائیں گی۔

پہلے تو آنے والی کس کی مشق کیجئے۔ پھر پرسوں ہونے والے واقعات کا اندازہ لگانے کی کوشش کیجئے۔ اس طرح آہستہ آہستہ آگے کی طرف بڑھتے جائیے کہ ایک ماہ بعد کیا واقعات پیش آئیں گے۔ آخر آپ کا ذہن اس پوزیشن میں آجائے گا کہ کسی کسی حد تک آئندہ پیش آنے والے واقعات کا تصور بہت ادراک کر لیا کرے۔

یہ عمل ہر روز رات کو سونے سے چند روز منٹ پہلے تک کیا جائے۔ اگلے روز صبح اٹھ کر معمولات زندگی شروع کرنے سے پہلے اس یادداشت کو غور سے پڑھا جائے۔ اور پھر شام کو جب تمام کاموں سے فراغت ملے تو اس یادداشت کو بغور پڑھا جائے۔ اس وقت اس بات کا خاص طور پر جائزہ لیا جائے کہ آپ کے دماغ نے کتنی جگہ غلط بیانی سے کام لیا ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ آپ کے

تصورات نے کس کس جگہ ٹھوکر کھائی ہے اور انہوں نے غلط بیانیوں کی ہیں۔ لیکن مایوس ہونے کی ضرورت نہیں۔ شروع شروع میں تو یہ ذہن کا مکمل مایوس کن ہوگا لیکن یہ غلطیاں عارضی ہیں۔ جب آپ کا ذہن مسلسل مشقوں کے بعد آخر کار اور اک ماورائے حواس کی سطح پر کام کرنے کی استعداد اپنے اندر پیدا کرے گا تو پھر آپ کے اندر خود بخود وہ جدائی طور پر پیش قیامی کی حیرت انگیز صلاحیتیں پیدا ہو جائیں گی۔

مشق نمبر 5:

اپنے بستر پر سونے کی نیت سے چٹ لیٹ جائیے۔ اب اپنے دماغ کو ہر طرح کے خیالات سے پاک و صاف کر لیں۔ جب آپ یہ محسوس کرنے لگیں کہ اب دماغ میں کوئی بیجا یا چھوٹی خیال موجود نہیں ہے تو پھر اپنی آنکھیں بند کر لیں اور خود کو ترغیب دینا شروع کر دیں نرم و لطیف لہجہ اختیار کریں۔ کوشش کرادیں کہ کام لے کر دماغ کو ترغیب دیں کہ وہ آج رات خواب کی حالت میں آپ کے مستقبل کے واقعات کا کچھ نقشہ پیش کرے گا۔ آٹن میں اتوار کو پیش آنے والے واقعات سے واقف ہو جائیں گا۔ نیند کے عالم میں میری ذہنی قوتیں مستقبل کے مناظر پیش کریں گی وغیرہ وغیرہ۔

اسی طرح ترغیب دیتے رہیں۔ خیالات کو آزاد چھوڑ دیں۔ پھر آنکھیں بند کر لیں۔ آہستہ آہستہ آپ پر غصہ کی طاری ہونے لگے گی اور پھر آپ سو

جائیں گے۔ ہو سکتا ہے ابتداء میں دماغ سے کوئی جواب نہ ملے اور آپ کا لاشعور کوئی عکس یا تصویر پیش نہ کرے لیکن مایوسی کی کوئی بات نہیں اگر آپ مسلسل توجہ کرتے رہے تو یقیناً کامیاب ہو جائیں گے۔

ہر شب آپ اپنا معمول یہی رکھیں۔ ایک یا دو ہفتے بعد اور اک ماورائے حواس کی قوتیں بیدار ہونے لگیں گی اور آپ کو خود ہی محسوس ہوگا کہ آپ اپنی جگہ سے اوپر اٹھ رہے ہیں اور مستقبل کے تمام پروے چاک ہونے لگے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ اس دوران میں آپ طرح طرح کے خواب دیکھیں چنانچہ انہیں سمجھنے کی کوشش کریں۔ یقیناً ان میں مستقبل کے کچھ اشارے ہوں گے۔ آپ کا لاشعور ترغیب سے مرعوب تو ہو جائے گا لیکن اس پر قابو بہت محنت کے بعد ہی پایا جاسکے گا۔

پر رحم فرما۔ آمین



آفتاب بینی

کائنات میں سورج 'روشنی' حرکت 'قوانائی' اور مقناطیسیت کا سرچشمہ ہے۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت میں سے سب سے زیادہ مشکل مشق سورج کو پلک جھپکائے بغیر ٹھنکی لگا کر دیکھنے کی ہے۔ ذرا سی بے احتیاطی سے دماغ اور بصارت کو شدید نقصان پہنچ جانے کا اندیشہ ہے۔

اس کا طریقہ یہ ہے کہ طلوع آفتاب سے تھوڑی دیر پہلے مشرق کی طرف منہ کر کے سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ منہ بند کر کے ناک کے سوراخوں سے

سانس کو سینے کی طرف لائیں، سینے میں روک لیں۔ جب تک آسانی کے ساتھ سانس کو سینے میں روک سکیں روکیں۔ پھر آہستہ آہستہ خارج کر دیں۔ یہ ہوا سانس کا ایک پکر ہے۔

سانس کا ایک پکر کرنے کے بعد دم لیں۔ اس کے بعد دوسرا پکر کریں۔ پھر وفد دے کر تیسرا پکر کریں۔ ابتداء میں تین سانس کا پکر ہر قسم کی مشق کے لیے نہایت ضروری ہے۔ اس سے انسان جیسے اندر کچھ ایسے خلیے پیدا ہو جاتے

جس جن کا ہر مشق کے ساتھ گہرا تعلق ہوتا ہے۔

سانس کے تین پکر پورے کرنے کے بعد افاق پر اس جگہ نظر میں بتادیں جہاں سے سورج نکل رہا ہو اور محسوس کریں جیسے طلوع ہوتے ہوئے سورج کی توانائی آپ کے اندر جذب ہو رہی ہے۔

سورج کو ٹھنکی لگا کر دیکھنا بڑا مشکل عمل ہے۔ چاہے وہ طلوع ہوتا ہو آفتاب ہی کیوں نہ ہو۔ جب کہ اس کی روشنی اتنی تیز نہیں ہوتی۔ تصور کا سلسلہ بار بار نوٹ جانے گا۔ لیکن آپ بار بار اس تصور کو قائم کریں۔ آفتاب بینی کی مشق صرف اس وقت تک کرنی چاہیے جب تک سورج کی روشنی ٹھنڈی اور اس کی چمک خوشگوار اور فرحت بخش رہے۔ جونہی شعاع آفتاب آنکھوں میں چھینے لگے، مشق فوراً بند کر دینی چاہیے۔

یہ مشق طلوع آفتاب کے علاوہ غروب آفتاب کے وقت بھی کی جاسکتی ہے۔ پندرہ منٹ سے شروع کر کے رفتہ رفتہ 20-25 منٹ تک اس مشق کا وقت مناسب ہے۔

اور یہ بھی یاد رکھیے کہ ابتدائی چالیس روز صرف تربیت حاصل کرنے میں گزار جاتے ہیں۔ یہ زمانہ سیکھنے کا ہے۔ چالیس روز میں آپ کا جسم اور ذہن اس سے مانوس ہوگا۔ چالیس روز کے بعد مشق کی عادت پختہ ہونی شروع ہوگی اور کہیں تین مہینے میں اس کے اثرات ظاہر ہوں گے پھر کہیں چھ مہینے میں اس مشق کی مجرہ نمایاں محسوس ہوں گی۔



آئینہ بنی

اسے انگریزی میں (Catopromancy) کہتے ہیں۔ ارتکا ز توجہ کے لیے یہ مشق بغیر پلک جھپکائے آئینے پر نظر کرنا کہہ کر دیکھنے کے لیے کی جاتی ہے۔ فرق بس اتنا ہے کہ اس میں شمع، آفتاب یا مہتاب کے بجائے آئینہ کو ٹارگٹ بنایا جاتا ہے۔



آب بنی

اسے انگریزی زبان میں Hydromancy کہتے ہیں۔ ارتکا ز توجہ کے لیے اس مشق میں پانی گھاس یا کٹورے میں بھر کر اس کو ٹارگٹ بنایا جاتا ہے۔

اس میں بہتے ندی تالے یا دریا کو بھی ٹارگٹ بناتے ہیں۔ بہتے دریا یا ندی تالے کے پانی کو نظریں جما کر دیکھا جاتا ہے۔

البصیر

اس مشق میں غدہ منخامیہ حرکت میں آ جاتا ہے جسے قدیم ریشیوں 'یوگیوں' چٹا کشوں اور موجودہ ماہرین نفسیات نے روح کا مرکز قرار دیا ہے۔ اس مشق کا مقصد بھی ارتکا ز توجہ اور استغراق و انہماک کی حالت پیدا کرنا ہے اور استغراق اُنھی وقت پیدا ہو سکتا ہے جب نظریں نہ صرف ناک کی نوک پر چپک جائیں بلکہ دائمی نقطہ نظر پر مرکوز ہو جائیں۔ اس کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے رییس امر و ہوی کی کتاب توجہات دیکھیں۔

پر رحم فرما امین التجلی

اس مشق کو راجیہ یوگا میں "امینا چکرنا" کہتے ہیں۔ یہ مشق بھی ارتکا ز توجہ کے لیے کی جاتی ہے۔ اس مشق کا طریقہ یہ ہے کہ نظروں کو ناک کی نوک پر جما لیتے ہیں اور اس کے ساتھ ہی یہ تصور کیا جاتا ہے جیسے دماغ میں بجلی کا بلب روشن ہو گیا ہے۔

اس مشق سے کشف کی صلاحیتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مسلسل مراقبہ اور

ریاضت سے باطنی آنکھ کو پوری طرح بیدار کر لینے سے انسان کی ظاہری آنکھوں پر سے زمان و مکان کے حجابات اٹھ جاتے ہیں۔ اس مراقبہ کو کسی بڑے ماہر کی نگرانی میں کرنا چاہیے۔ وہی اس مشق کی مدت کا تعین بھی کرے گا۔ بہر حال اس مشق سے فارغ ہو کر بستر پر چت لیٹ جائیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر آنکھیں بند کر لیں اور یہ تصور قائم کریں کہ مرکز دماغ میں برقی قوتوں روشن ہے اور یہ محسوس کریں کہ آپ بھی اس روشنی کا ایک حصہ ہیں اور اسی احساس کے ساتھ سو جائیں۔

جب یہ مشق اپنے انتہائی مرحلے میں تکمیل پا جاتی ہے تو یہ مشق کرے والا یوں محسوس کرتا ہے جیسے وہ روشنی کے بالوں میں مفلوج ہو چکا ہے۔ وہ اپنے جسم کے ایک ایک حصے سے ان روشنیوں کو نکالتا ہوا محسوس کرتا ہے جیسے اس کے پورے جسم میں تیز روشنی کے بلب جل رہے ہوں اور نیند میں تو اسے یہ محسوس ہوتا ہے کہ اس کے جسم کے جن حصوں میں خاص کر روشنی کے بہت بڑے بلب لگے ہوں۔ یعنی دماغ میں دل میں ناف میں ماہرین روحانیت و نفسیات کا کہنا ہے کہ یہ تینوں مقام انسان میں کورماٹک و مجرعاتی قوتوں کا مرکز ہیں۔ ارتکا ز توجہ اور استغراق ذات اور سانس لینے کی تمام مشقوں سے اعصابی نظام کے ان ہی حصوں کی پراسرار قوتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔ البصیر اور التجلی کی مشق پابندی سے

کرنے سے یکسوئی اور ارتکا ز توجہ کی منزل حاصل ہوتی ہے۔

سانس کی مشقیں

روحیت کے تمام ماہرین یہ کہتے ہیں کہ ہمارے خیال اور سانس میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یوگا میں متبادل طرز تنفس کی مشقیں ذہن کی تمام قوتوں اور اعصاب کی تمام توانائیوں میں مرکزیت پیدا کرنے کے لیے تجویز کی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ سانس کی مشقیں روشن خیالی کا باعث بھی ہوتی

کائنات میں جو ازربج ہمیشہ موجود رہتی ہے اسے ہم سانس کی مشقوں کے ذریعے ہی اخذ کرتے ہیں۔ یہ ہماری ذہنی ساخت ہی ہے جو ہماری جسمانی ساخت اور شعوری ہیئت پر بہت حد تک اثر انداز ہوتی ہے۔

یوگی کہتے ہیں جب تک سانس سے کام نہ لیا جائے گا خیالات و افکار پر کنٹرول نہیں ہو سکتا اور جب خیال پر کنٹرول نہ ہوگا تو اس کے ذریعے کسی دوسرے کو متاثر نہ کیا جاسکے گا اور نہ ہی اس سے کچھ اخذ کیا جاسکے گا۔

جب ہم سانس کی مشقیں کرتے ہیں تو خارجی ازربج اپنی قوت کے ساتھ ہماری رگوں پٹھوں اور شریانوں میں دوڑنے لگتی ہے۔ لیکن اس کا رخ صرف ایک ہی سمت میں ہوتا ہے اور ہر طرف سے گھوم گھام کر اعصابی مرکز تک پہنچ

جاتی ہے۔ جہاں پہلے ہی ایک زبردست قوت موجود ہوتی ہے اس باطنی انرجی کی تمام غلاظت کو بھی اپنے ساتھ باہر نکال لاتی ہے جو کہ خارج ہو کر کائناتی انرجی میں جذب ہو جاتی ہے۔

تھنکس کی مسلسل ضروریوں کا عمل برابر جاری رہتا ہے۔ یہاں تک کہ آخر میں باطنی انرجی بیدار ہو جاتی ہے۔ انسانی خیالات لطیف سے لطیف تر ہو جاتے ہیں۔ تھنکس کے بعد جب انتقال افکار کی مشقیں شروع ہو جاتی ہیں تو خیالات خود بخود بجلی کی طرح کام کرنے لگتے ہیں۔

مشہور ٹیلی فونٹ ڈاکٹر ڈیورج شیو رسانس کی مشقوں کے بارے میں کہتے ہیں کہ جب ہم متبادل طرز تھنکس کی مشقوں میں کچھ آگے بڑھتے ہیں تو سانس کی ہر لہر سے بدن میں کپکپاہٹ پیدا ہو جاتی ہے اور سر اور بدن دونوں ہماری ہو جاتے ہیں۔

اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ رگ رگوں میں خوابیدہ برقی رد و کر نہیں لینے لگتی ہے۔ سانس کی مشقوں سے ہر انسان ذہنی و قلبی پریشانی سے چھٹکارا پاسکتا ہے۔ کلت کے مریض ان مشقوں کے بعد اگر خود کو خاطر خواہ ترغیب دیں تو ان کی یہ شکایت دور ہو سکتی ہے۔ جن لوگوں پر اعصابی دورے پڑتے ہیں۔ دل کی دھڑکنیں از خود تیز ہو جاتی ہیں۔ کسی مسئلے پر جم کر سوچ نہیں سکتے۔ کام کرتے کرتے جلد تھک جاتے ہیں۔ کابلی اور سستی کا شکار رہتے ہیں۔ ایسے تمام

امراض کے لیے بھی تھنکس کی مشقیں بہت مفید ہیں۔

انتقال افکار کی مہارت کے لیے ضروری ہے کہ عصبی انتشار (Nervesness) سے محفوظ رہا جائے۔ انتقال افکار کی مشقوں کی لیے جو قوت درکار ہے اس کا سانس اور اعصاب سے بڑا گہرا تعلق ہے لہذا پہلے ان ہی دو چیزوں پر کنٹرول کرنا چاہیے تاکہ پچھلے کام سکون سے کر سکیں اور اعصابی ریشے جلد متاثر ہو کر تھکاؤ پیدا نہ کر سکیں۔ اگر اعصابی ریشے جلد متاثر ہو کر ٹھیک سے اپنا کام نہ کریں گے تو ہر مشق کا نتیجہ ناکامی کی صورت میں ظاہر ہو سکتا ہے۔

ماہرین ٹیلی پتھنسی نے انتقال افکار میں دسترس حاصل کرنے کے جو درجات اور مراتب وضع کیے ہیں ان کی تفصیلات درج ذیل ہیں۔

توجہ پر رحم فرما
قوت توجہ پیدا کی جائے اور اس درجہ پیدا کی جائے کہ پلنگ جھپکنے میں محویت کا عالم طاری ہو جائے۔

افکار

ماہرین ٹیلی پتھنسی نے انتقال افکار کا درجہ بعد میں رکھا ہے کہ اس کی مشقیں جلد سے جلد کارآمد ثابت ہو سکیں۔

اعصاب

اپنے آپ کو اعصاب زدگی سے محفوظ رکھیں اور اعصاب پر کنٹرول رکھنے کا موثر طریقہ یہی ہے کہ متبادل شخص کی مشقیں برابر جاری رکھیں۔

پاکیزگی اور صفائی

دل و دماغ اور اعصاب کو ہر طرح کی جذباتی غلاطت سے صاف کر دیا جائے۔ سانس کی مشق کرنے والوں کے لیے یہ ضروری نہیں ہے کہ وہ کھلی فضا میں کھلے آسمان کے نیچے سانس کی مشق کریں۔ یہ مشق ایک ایسے کمرے میں بھی انجام دی جاسکتی ہے جہاں تازہ ہوا کی آمد و رفت ہو۔ یہ مشق آلتی پالتی مار کھر سرانجام دی جاتی چاہیے۔ عامل دائیں نتھنے سے سانس اندر کھینچے۔ دل میں دس تک گنتی کرے۔ دس سیکنڈ اندر سانس کھینچتا ہے۔ چند منٹ سانس کو اندر روکے اور پھر دائیں نتھنے ہی سے سانس کو خارج کرتے ہوئے دل میں دس تک گنتی کرے۔ چند سیکنڈ کے وقفے کے بعد بائیں نتھنے سے بھی ایسا ہی کرے۔

ذہنی یکسوئی کی مشقیں

خیال کی پراسراریت اور قوت کو سمجھنے کے لیے خود شناسی کی ضرورت ہے اور یہ جاننے کے لیے کہ انسان بذات خود کتنی بڑی اور پراسرار قوت ہے اس کا اپنے دماغ کے میکائیزم کو سمجھنا بڑا ضروری ہے۔ لاشعور کے نہاں خانوں میں اور شعور کے شبستانوں کے درمیان ایک خود کار مشینری رات دن چلتی رہتی ہے۔ جسے ذہنی میکائیزم کہتے ہیں جبکہ شعور کو جس چیز کی ضرورت ہوتی ہے وہ اس کا بشن دہا دیتا ہے اور وہ ایک جھپکنے میں لاشعور کے نہاں خانوں سے نکل کر شعور کے شبستانوں میں آ جاتی ہے۔ یہ میکائیزم بڑا پیچیدہ اور جھلک ہے اس کے صرف ایک غیبے میں پوری دنیا آ جاوے۔

ذہنی میکائیزم کی اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کے لیے ہی ماہرین نفسیات نے یکسوئی کی ذہنی مشقیں بنائی ہیں، جن پر عمل پیرا ہو کر ذہنی میکائیزم کو بڑی آسانی سے سمجھا جاسکتا ہے اور وہ مشقیں درج ذیل ہیں:

● آنکھیں بند کر کے یہ تصور کریں کہ آپ اپنے خالق حقیقی کے حضور میں حاضر ہیں اس سے اپنے گناہوں کو تابیوں اور کمزوریوں کی معافی طلب کریں۔ اس کے بعد اپنی ذات کا تجزیہ کریں۔ اس عمل کو نفسیات

کی اصطلاح میں تحلیل نفسی کہتے ہیں۔ سوچیں کہ آپ کی ذات میں کیا کیا خامیاں ہیں۔ ضمیر کی عدالت میں اس طرح روحانی مسرت حاصل ہوگی جس کی منزل روشن ضمیری ہے۔

اپنے ذہن کو کسی بھی بیکار یا غیر ضروری خیال کی آماجگاہ نہ بننے دیں۔ آپ کا ایک اپنے دماغ کو براگندہ خیالی سے پاک نہیں کر سکتے۔ یہ کچھ آسان کام نہیں ہے۔ لہذا اپنا ذہنی تجزیہ کریں۔ خود احتسابی سے کام لیں کہ آپ کی شخصیت اور کردار میں کیا کیا خامیاں اور کوتاہیاں ہیں اور کتنی خوبیاں ہیں۔ اس طرح بے کار خیالات خود ذہن سے خارج ہو جائیں گے۔

جسم میں جذباتی بیجاں پیدا کرے والی غذاؤں سے گریز کریں جو شہوانی اور شیطانی خواہشات کو بھڑکائیں یا نوہن میں گندے خیالات اور جذبات پیدا کریں۔

بریں خواہشات پر قابو پانے کی عادت ڈالیں۔ ذہنی انتشار پیدا کرنے والی چیزوں سے پرہیز کریں۔

ہمیشہ کچھ دیر تنہا رہنے اور تنہائی میں پورے سکون کے ساتھ سوچنے کی عادت ڈالیں اور اس دوران میں باقی گرد و پیش سے قطع تعلق کرنے کی کوشش کریں۔ سوچنے سے فکر کو پرواز ملتی ہے۔ اس میں قوت پرواز پیدا

ہوگی۔

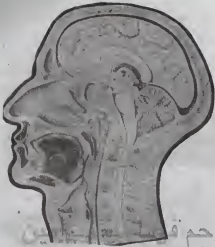
صبح سویرے بیدار ہو کر جسمانی اور روحانی پاکیزگی کا عمل دہرائیں۔ عبادات اور دعا کے بعد کسی پرسکون جگہ تنہائی میں بیٹھ جائیں اور خاموشی سے اپنے آپ کو پہچاننے کی کوشش کریں جس نے خود کو پہچان لیا خدا کو پہچان لیا۔ خود شناسی کی اس مشق سے ذہنی یکسوئی میں ترقی ہوتی ہے۔

ذہنی یکسوئی کو پروان چڑھانے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ ذہنی اور جسمانی توانائی کا ایک راز سانس لینے کی مشق ہے۔ جذبات اندھے ہوتے ہیں۔ جذبات کی دھار کا رخ اس سمت ہوتا ہے جہر ان کی رہنمائی کی جائے۔ اس لیے جذبات کی رہنمائی دل کی بجائے ذہن سے کرنا چاہیے۔

بدی کا بہترین علاج اسے دہانا نہیں مٹا دینا ہے اور اس کا بہترین طریقہ ذہن کو برے خیالات سے پاک کر دینا ہے۔ ذہنی پاکیزگی کے لیے لازم ہے کہ ذہن کو ہمیشہ اچھے اور پاکیزہ خیالات سے آسودہ رکھیں۔ جو لوگ ذہن کو نفسیاتی خیالات کی آماجگاہ بنا کر لذت حاصل کرتے ہیں وہ خود پریشانی کے دروازے بند کر دیتے ہیں۔ اچھا عمل اچھی سوچ سے تابع ہوتا ہے۔ انسان کا شعور اپنے کام سے کبھی غافل نہیں رہتا۔ جس کام میں مصروف ہوگا پوری محویت کے ساتھ اس میں غرق ہوگا۔ انسان جس

مقصد کی تکمیل کا ارادہ رکھتا ہو پوری محویت کے ساتھ اس کو اپنے مقصد میں محو ہو جانا چاہیے۔ اگر آپ ٹیلی پتھی کی مشقیں کر کے اس فن میں دسترس پیدا کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کو سب سے پہلے چند مخصوص ایسی مشقیں کرنا ہوں گی جن سے آپ کو کامل توجہ اور پوری ذہنی یکسوئی حاصل ہو۔ کیونکہ اوراک ماورائے حواس میں کامل توجہ کی مشقوں کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اگر دماغ میں انتشار موجود ہو تو انسان کو کئی بھی کام ٹھیک نہیں کر سکتا۔ ایسی حالت میں اعصاب میں ابتری پیدا ہو جاتی ہے۔ انسانی اعضاء صحیح طور پر اپنا اپنا کام انجام نہیں دے سکتے۔ ذہنی یکسوئی پیدا کرنے کے لیے شمع بنی سب سے بہتر مشق ہے۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ شمع بنی کی مشق کی جائے۔ گاہ بنی آئینہ بنی اور آپ رواں بنی وغیرہ سے بھی کام لیا جاسکتا ہے۔

جس کو شمع بنی کسی وجہ سے ناپسند ہو وہ کوئی دوسری مشق اس مقصد کے لیے کر سکتے ہیں۔ اصل مقصد تو ذہنی یکسوئی سے ہے جس کے بغیر ٹیلی پتھی میں کامیابی نہیں ہو سکتی۔ جب تک انسان کی ذہنی قوتیں منتشر ہیں وہ کچھ بھی نہیں کر سکتا۔ اس لیے ٹیلی پتھی سیکھنے کے لیے ذہنی یکسوئی کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ خیال کے اثر اور قوت کو سمجھنے کے لیے خود شناسی کی ضرورت ہے اور یہ جاننے کے لیے کہ آپ بذات خود کتنی بڑی قوت ہیں آپ کو اپنا ذہنی میکانزم سمجھ



مرچو

لینا چاہیے کہ یہ کارخانہ کس طرح کام کرتا ہے۔ ہم ذہنی طور پر ایک گورکھ دھندے کی حیثیت رکھتے ہیں۔ ہمارا ذہن ایک طلسم خانہ ہے جس میں نہایت عجیب و غریب طلسمات موجود ہیں ویسے دیکھنے میں دماغ ایک کھوپڑی کے سوا کچھ بھی نہیں جس میں ایک بڑا ہی پیچیدہ میکانزم دن رات سرگرم عمل ہے۔

ماہرین نفسیات ذہن کو ایک سر منزل غارت بھی کہتے ہیں جبکہ اس غارت کی چٹائی منزل کو وہ "لاشوری گودام" کہتے ہیں۔ جہاں تمام عمر ہمارے



ذہن کا کوڑا اکھاڑ جمع ہوتا رہتا ہے۔

دوسری منزل کو ذہن کا شور مہم کہتے ہیں جہاں بہت سی غیر اعتدال چیزیں آتی ہیں اور تیسری منزل میں شور برتر کا دفتر جو کبھی کبھی کھتا ہے۔ زندگی میں ہمارا تعلق زیادہ تر دوسری منزل سے رہتا ہے۔ اس لیے ہم نہ تو اپنی ذہنی

مارت کی تیسری منزل (شعور) کے متعلق کوئی واقفیت رکھتے ہیں اور نہ اس کے گودام (لا شعور) کے متعلق کچھ جانتے ہیں۔
لا شعور کے تہہ خانے یا گودام اور شعور کے درمیان ایک خود کار مشینری



نصب ہے۔ شعور کے ماتم کو جس چیز کی ضرورت ہوتی ہے وہ اس کا بن دہا دیتا ہے اور ایک سیکنڈ کے ہزار ویں حصے میں وہ شے لا شعور کے گودام سے نکل کر شعور کے شوروم میں چلی آتی ہے۔

یہ ہے ہمارے ذہن کا میکا نزم۔ آپ یہ بھی بخوبی سمجھ لیجئے کہ لا شعور کے گودام میں تمام چیزیں اس طرح گنڈھ اور ٹھنسی ہوئی ہیں کہ ایک کا دوسرے سے ساتھ کچھ نہ کچھ تعلق سا قائم ہو گیا ہے اور جب کوئی خاص چیز شعور کے شوروم میں

مرچو
لہ دین پر

جانے لگتی ہے تو لاشعور کے اس پورے کھاڑ خانے میں ایک ہل چل سی مچ جاتی ہے۔ دوسری چیزیں ادھر ادھر کرنے پڑنے لگتی ہیں اور اس افراتفری کی بنا پر لاشعور کی گرداڑ کر شعور کی سطح تک بھی پہنچ جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس شور و م میں بعض چیزیں بڑی دھندلی نظر آتی ہیں۔

دیکھنے ابواب میں آپ خیال کے مختلف پہلوؤں پر کافی غور و خوض کر چکے ہیں اس کے آگے انتقال خیال کی مشقیں آ رہی ہیں۔ لہذا یہ بات بھی سمجھ لیجئے کہ بعض اوقات لاشعور کے گودام سے بہت سی چیزیں نکل کر شعور کے شور و م میں بلا ضرورت داخل ہو جاتی ہیں۔ اگر یہ سلسلہ قائم رہے تو آپ جب کبھی ان چیزوں کو دیکھیں گے تو آپ کا دھیان ضرور ہٹ جائے گا۔ آپ بیک وقت کئی چیزوں کو دیکھ کر ان کے متعلق کوئی کراے قائم نہیں کر سکیں گے۔ انتقال افکار کے لیے لازمی ہے کہ آپ جو چیز بھی لاشعور کے گودام سے طلب کریں صرف وہی شعور و م تک پہنچے اور باقی تمام چیزیں اس گودام میں وہیں محفوظ رہیں۔

انتقال افکار کی مشقوں کی اصل غرض دعائیت یہی ہے کہ ہمارے خیالات و تصورات کا جو دریا بلا روک ٹوک بہتا چلا جا رہا ہے اس کے راستے میں بند باندھیں۔

خیالات کے اس تیز رو دریا پر ایک مضبوط بند باندھ دیجئے اور پھر دیکھیے اپنے ذہنی میکائزم کے کرسے۔



اس طرح آپ بھینا لاشعور اور شعور برتر کے درمیان ایک تعلق پیدا کر

لیں گے اور جس روز شعور برتر کا دفتر کھل گیا اس روز آپ کا شمار بھی ٹیلی پیشی کے ماہروں میں ہونے لگے گا۔ سانس کی تمام مشقوں میں صرف یہ مقصد ہوتا ہے



کہ کسی طرح شعور برتر کا دفتر کھل جائے اور آپ کا کام چل نکلے۔ اور جب یہ دفتر عجائبات کھل جائے گا تو آپ عجیب و غریب نظارے دیکھنے لگیں گے۔ اپنے خیالات کی لہریں دور دور تک پہنچا سکیں گے۔

اس عمل کے لیے چند مشقیں درج ذیل ہیں ان سے استفادہ کریں:

مشق نمبر 1:

آپ اپنے لیے ایک بے آرام بستر کا انتظام کریں۔ یہ بستر ایسا ہونا چاہیے کہ آپ اس پر آرام سے گہری نیند نہ سو سکیں۔ جس کمرے میں آپ اس طرح کے بستر کا انتظام کریں وہاں تازہ ہوا کی آمد و رفت ہو۔

آپ اپنا بستر اس طرح بچھائیں کہ جب آپ اس پر آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں تو آپ کا رخ شمال کی جانب ہو تاکہ شمال کی جانب سے بننے والی مقناطیسی لہروں کا آپ سے براہ راست تعلق قائم ہو جائے۔

آپ جس کمرے میں یہ مشق سرانجام دیں وہاں شور و غل مطلق نہ ہو۔ مگر اسکوٹ لگا تار قائم رہے۔ اگر اس کمرے میں چاندنی داخل ہو رہی ہو تو یہ بہت اچھی بات ہے۔ اور اگر چاندنی کا گزر نہ ہو تو موسم بقی کا انتظام کر لیں۔ آپ بستر پر تکلیف کے ساتھ بیٹھیں گے۔ آپ کا رخ شمال کی جانب ہوگا۔



آپ کی پشت پر شمع روشن ہوگی۔

شمع اس طرح روشن کر کے رکھیں کہ وہ آپ کے سر کے پیچھے جلتی رہے۔
لیکن آپ کے سامنے اس کا سایہ بالکل نہ ہو۔ اب آپ اپنی پوزیشن سمجھ لیں۔
آپ بستر پر تکلیف کے ساتھ بیٹھیں گے۔ آپ کا رخ شمال کی جانب ہو
گا۔ آپ کی پشت پر شمع روشن ہوگی۔ پورے کمرے میں صرف اسی قدر روشنی کافی
ہے۔ اگر چاندنی داخل ہو تو شمع روشن کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔

ایک گلاس ٹھنڈا پانی بھی اپنے پاس رکھ لیں۔ اس کے بعد اپنی مشق اس
طرح شروع کریں:

سب سے پہلے اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ دماغ کو ہر طرح کے دباؤ اور
بوجھ سے آزاد کر لیں۔ پھر اپنے ذہن میں تصویر قائم کریں کہ آپ اپنے تمام
باطنی حواس بیدار ہو چکے ہیں۔



اور وہ کائنات میں مشق کرنے والے تمام خیالات سے اپنا رابطہ قائم کر
رہے ہیں۔ آپ کے ذہن میں ہر طرح کے خیالات سٹے چلے جا رہے ہیں۔

ان میں ہر طرح کی آوازیں ہیں۔ مختلف نظریات اور آراء ہیں۔ طرح طرح
کے اندیشے اور سوچے ہیں۔ لیکن آپ کا دماغ ان میں سے کسی بھی خیال سے
متاثر نہیں ہو رہا۔ البتہ ان سب کو ایک جگہ جمع کرتا چلا جا رہا ہے۔

قریباً پانچ منٹ تک آپ اپنے ذہن میں یہی خیال اور تصور قائم رکھیں۔
اس کے بعد یہ خیال پیدا کریں کہ اب آپ کے ذہن سے ان تمام خیالات کا
تھوڑا سا باہر نکل رہا ہے اور وہ خیالات فضاء میں دائروں کی صورت میں پھیل رہے

مرچو

ہیں۔ بالکل اسی طرح جیسے پانی کی لہریں پتھر پھینکنے سے دائروں کی صورت میں پھیلنے لگتی ہیں۔ اس مشق سے دوران نہایت شدت سے نیند کا غلبہ ہوتا ہے اور دماغ میں تھکاوٹ کا احساس پیدا ہوتا ہے لیکن عامل کو ہر طرح بیدار رہنا چاہیے اور غنودگی دور کرنے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے۔

یہ مشق روزانہ ایک گھنٹہ جاری رکھیں اور اگر ایک گھنٹہ زیادہ محسوس ہو تو آدھا گھنٹہ کریں۔ اس تیس منٹ میں آپ پانچ منٹ تک خیالات کا نکات سے اخذ کریں گے اور پانچ منٹ تک خارج کریں گے اور اس کے بعد پھر پانچ منٹ تک اخذ کرنا شروع کر دیں۔ اگر نیند کا غلبہ ہو تو آنکھیں پانی سے دھو ڈالیں۔ اور آنکھیں کھلی نہ رکھیں۔ خیال کو جوں کا توں قائم رہنے دیں۔

صرف تین ہفتوں کی مشق کے بعد آپ جس شخص کا بھی تصور قائم کر کے یہ مشق کریں گے آپ کے خیالات اس پر اثر انداز ہوں گے اور اس چیز کو انتقال افکار یا نیلی پتھی کہتے ہیں۔

مشق نمبر 2:

اپنی آنکھیں بند نہ کریں انہیں کھلا رکھیں۔ لیکن اپنی آنکھوں کے سامنے کسی کی تصویر رکھ لیں اور پھر اسی تصویر پر نظر جما کر اپنے خیالات آزاد چھوڑ دیں۔

اب آپ یہ خیال قائم کریں کہ آپ صاحب تصور یعنی مشہود سے باتیں

کر رہے ہیں۔ آپ اس کے خیالات پر اثر انداز ہونا چاہتے ہیں۔ پھر یہ تصور پیدا کریں کہ آپ کے خیالات کی لہریں مشہود کے ذہن سے نگراری ہیں۔ بس یہی تصور دیر تک قائم رکھیں اور جب تھک جائیں تو یہ مشق بند کر کے سو جائیں اور آرام کریں۔

مشق نمبر 3:

انتقال افکار کے لیے عامل کو آنکھیں بند کر کے کسی موبہوم نقطہ پر نظر میں جمادینی چاہئیں۔ یہ موبہوم نقطہ اورائے بصارت نظروں سے دیکھنے یعنی باطنی آئینہ سے دیکھنے اور اپنے ذہن میں یہ خیال قائم رکھیے کہ اس موبہوم نقطہ کی معرفت آپ دنیا کی ہر ذی روح مخلوق سے بذریعہ خیالات مخاطب ہو سکتے ہیں اور اس کے خیالات اخذ کر سکتے ہیں۔

ماہرین کی یہ رائے ہے کہ ان میں سے سب سے بہتر مشق پہلا ہے۔ یہ مشق آزمودہ بھی ہے اور اسے بہت سے مستند ماہرین نیلی پتھی تسلیم کرتے ہیں۔

امواج خیال

نیلی چیتھی کا حامل مسلسل مشق اور تربیت کے ذریعے اپنے اندر ایک نئی صلاحیت اور قوت پیدا کر لیتا ہے۔ یعنی وہ اپنے خیالات دوسروں تک پہنچا سکتا ہے اور ان کے خیالات وصول کر سکتا ہے اگرچہ وہ سینکڑوں میل دور کیوں نہ ہوں۔



روشنی کی رفتار ایک لاکھ 86 ہزار میل فی سیکنڈ ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ”خیال کی رفتار اس سے بھی کہیں زیادہ تیز ہے۔ جبکہ خیالات سمیٹاتے جے جنم لیتے ہیں۔ جس طرح انسان کو خیال کی مادی شکل سمجھا جاتا ہے اسی لیے یہ قیاس کر لیا گیا کہ خیال درحقیقت عصبی تحریکات سے پیدا ہوتے ہیں۔ ہر لمحہ کوئی نہ کوئی سمجھ یا تحریک ہمارے اعصاب کو چھیڑتی رہتی ہے اور اعصاب جب اپنی پہلی حالت پر واپس آتے ہیں تو کوئی نہ کوئی خیال پیدا ہو چکا ہوتا ہے۔

انتقال افکار فن تغیر اعصاب اور تغیر خیال پر مشتمل ہے اور اس تغیر کو لیے یکسوئی کی ضرورت ہے تاکہ تمام خیالات کو ایک مرکز پر جمع کر دیا جائے۔ شعور پر اختیار کا مطلب بھی خیال پر کنٹرول ہے۔ خیال اور شعور دراصل ایک ہی شے کے دو پیدا گاہ نام ہیں۔ شعور کی سطح پر ہمیشہ طرح طرح کے خیالات کا جھوم رہتا ہے جیسے وہ ٹیلی فون اکھیچھ رہا ہے۔ طرح طرح کے خیالات آتے رہتے ہیں۔ کبھی کبھی ٹرک کا پس بھی آتی ہیں۔ جس طرح ٹیلی فون کا سلسلہ گفتگو خود بخود ٹوٹ جاتا ہے۔ اسی طرح سے خیالات کا سلسلہ بھی ختم ہو جاتا ہے۔ عمل توجہ سے اس قسم کے خیالات کے جھوم پر قابو رکھا جاسکتا ہے۔

ادراک ماورائے حواس پر اب تک جتنے تجربے کیے گئے ہیں ان کا باقاعدہ ریکارڈ موجود ہے۔ خیال کی قوت مجسم ہے اور پتھر و شق کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے لیکن یہ صلاحیت انتقال افکار کی مسلسل مشقوں کے بعد ہی پیدا

ہوتی ہے۔ جب تک شروع سے لے کر آخر تک تمام مشقیں سرانجام نہ دی جائیں اس میں مہارت نہیں ہو سکتی۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ آیا انتقال افکار کی مشقوں کے ذریعے ہر شخص اپنی جگہ نادر روزگار بن جائے گا یا کچھ افراد ایسے بھی ہوں گے جو مرض میں مبتلا ہو جائیں گے۔ وہ اپنا دائمی سکون کھو بیٹھیں گے اور وہ مجبوط الحواس لوگوں کی صف میں شامل ہو جائیں گے۔

اس کا جواب یہ ہے کہ افکار خیال کی تربیات یعنی مشقوں پر اگر پوری طرح دھیان نہ دیا گیا ہدایات پر عمل نہ ہو سکا اور ان مشقوں کا صحیح استعمال نہ ہوا تو ان کی وجہ سے فتور دماغ واقع ہو سکتا ہے۔ اچھے بھلے لوگ بعض اوقات پاگل بن جاتے ہیں۔ انتقال افکار کی مشقیں اگر غلط طور پر کی جائیں تو ان سے ذہل جسمانی عارضے لاحق ہو سکتے ہیں:

(1) اعصابی اختلال۔

(2) جسمانی امراض۔

(3) دماغی فتور۔

اعصابی اختلال

اس عارضے کو نفسیاتی اصطلاح میں "نورائسٹس" کہتے ہیں۔ یہ مختلف

صورتوں میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس کے دورے جس شخص پر بھی پڑتے ہیں وہ مختلف دھنوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

خفقان

اس مرض میں انسان بلا وجہ ہلکا رہتا ہے اس کے مریض کو بے حد گھبراہٹ ہوتی ہے اس کی باتیں سمجھ میں نہیں آتیں۔

دماغی فتور

انتقال افکار کی مشقوں میں ناکام رہ جانے کی وجہ سے کچھ عرصہ کے لیے انتشار دماغ کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ انتشار دماغ کی حالت میں آپ اپنا کوئی کام سکون سے نہیں کر سکتے۔

جسمانی امراض

اگر آپ انتقال افکار کی مشقوں کے نتائج پر غور فرمائیں تو آپ کو معلوم ہو گا کہ بعض اوقات اس قسم کی مشقوں پر عملدرآمد کرنے والے بعض جسمانی امراض میں بھی مبتلا ہو سکتے ہیں اور اس میں شک نہیں کہ وہ آخر کار موذی امراض کی حیثیت اختیار کر لیتے ہیں۔ جن کا علاج کچھ آسان نہیں ہوتا۔

انتقال افکار کی مشقیں کرنے کے علاوہ اگر شعوری مراکز پر مزید دباؤ ڈالا جائے گا تو جسم میں ضرور خون کی کمی کی شکایت پیدا ہوگی۔

واقعی خیالات بہت تیزی سے اثر انداز ہوتے ہیں اور اپنا گہرا تاثر چھوڑ جاتے ہیں۔ ان تاثرات کا اس وقت تک اثر غائب رہتا ہے جب تک یا تو خود آپ کا دماغ صاف ستھرے خیالات خارج نہ کرے یا دوسرے دماغوں سے اچھے خیالات کی طاقت ور لہریں ان پرے اور تخریبی خیالات کو کمزور نہ کر دیں۔

یہ بات ہمیشہ کے لیے یاد رکھئے کہ کوئی خیال پیدا ہو جانے کے بعد پھر کبھی فی نہیں ہوتا۔ وہ ہمیشہ ہمیشہ کسی شکل میں موجود رہتا ہے۔ لطیف ترین ملامت کی طاقت ور لہریں پکڑا لیا کا نام ہیں ہمیشہ بستی رہتی ہیں۔ اس کو انرجی ایجنٹر کہتے ہیں جس کی تین قسمیں اور تین رنگ ہوتے ہیں۔

کیمیائی ایجنٹر:

اس کا رنگ ہبز ہوتا ہے۔

رائٹ ایجنٹر:

اسے نورانی ایجنٹر بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا رنگ قدرے گہرا نارنجی ہوتا

ہے۔



لائف ایجنٹر:

اس کا رنگ ہلکا نیلے یا آسمانی ہوتا ہے جو روحانیت کی علامت ہے اور

کچھ پر اسراریت بھی رکھتا ہے۔

ایٹھر کو سائنسی اصطلاح میں "فیئڈ آف فورس" بھی کہتے ہیں۔ یہ مادے کی لطیف ترین صورت ہے۔

انسان کا مادی جسم کے ساتھ ایک ایٹھر جسم بھی ہوتا ہے۔ ایک عکس آپ آئینہ میں دیکھتے ہیں اور دوسرا عکس آپ کو پرچھائیں کی صورت میں نظر آتا ہے۔ لیکن اس کا تیرا عکس آپ کو نظر نہیں آتا۔ البتہ کبھی کبھار وہ آپ کو محسوس ہوتا ہے یا کبھی اس کی شعاعیں آپ کو نظر آ جاتی ہیں۔

روحانیت کی بنیادیں نورانی پیکر یعنی ایٹھری جسم ذرا مختلف انداز میں پیش کیا جاتا ہے۔ ایٹھری جسم جتنا نمایاں ہوتا جاتا ہے اسی قدر روحانیت بڑھتی جاتی ہے۔ انسان کے اس ایٹھری جسم کا نام باہرین نے "اسٹرو پر ویکشن" رکھا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ جب ہمارا شعور معطل ہو جاتا ہے تو یہ نورانی پیکر ہمارے جسم سے علیحدہ ہو کر عجائبات عالم کی سرکونکل جاتا ہے۔

چونکہ یہ ایک شفاف اور چمکدار روحا گے کے ذریعے جسم سے اپنا کچھ نہ کچھ تعلق ضرور برقرار رکھتا ہے۔ اس لیے ہمارا شعور بھی اس کی آوارہ گردی کے

چند مناظر دیکھ لیتا ہے۔ جو غیب دانی کے زمرے میں آتے ہیں۔ بعض لوگ اس نورانی پیکر کو ہمزاد کہتے ہیں اور اس کی تصویر کے لیے چلے بکھتے اور وہ غلطیوں پر مرتکب

ہوتے ہیں۔

ایک صاحب جو شمع بنی کی مشق نہایت پابندی اور باقاعدگی سے کیا کرتے تھے۔ اپنا ایک ذاتی واقعہ ان الفاظ میں بیان کرتے ہیں کہ ایک رات چپ وہ شمع کے سامنے بیٹھ کر معمول کے مطابق اپنی مشق کر رہے تھے اچانک انہیں ایسا معلوم ہوا کہ جیسے کوئی انجانی قوت ان کے گرد و منڈلا رہی ہے اور پھر انہیں اپنی ریزہ کی ہڈی میں سرسراہٹ محسوس ہوئی جو ایک لہر کی صورت میں دوڑتی ہوئی کپٹنی تک آ گئی اور پھر شرابیوں سے گزر کر چیشانی کے اندرونی حصے سے نکل کر اسی لمحے ان کو اپنا جسم معدوم ہوتا محسوس ہوا۔

چاروں طرف گہری تاریکی چھا گئی۔ سناٹا اور گہرا ہو گیا۔ یہ چند لمحے نہایت خاموشی سے گزر گئے اور پھر انہیں یہ معلوم ہوا جیسے چاروں طرف سے مہیب آوازیں اٹھ رہی ہوں اور پھر اچانک ان کو ایسا لگا جیسے وہ اپنے جسم سے باہر آ گئے ہوں۔ ان کا جسم اسی طرح سامنے بیٹھا ہوا تھا۔ جل طرح وہ شمع بنی کے مراقبے میں بیٹھا کرتے تھے۔ اس کے بعد ان کا ایٹھری جسم یعنی ہمزاد (نورانی پیکر) دروازے کی طرف بڑھا۔ وہ زمین سے چند فٹ اونچا اڑ رہا تھا اور جب اس نے دروازہ کھولنے کے لیے ہاتھ بڑھایا تو معلوم ہوا کہ ان کا ہاتھ اسی طرح کواڑوں کے پار چلا گیا جیسے روشنی شیشے سے آ رہا گزر جاتی ہے۔

وہ کھلی فضا میں آ گیا۔ اس کے بعد ان صاحب کو یہ محسوس ہوا کہ فضا نہایت خوشگوار ہے۔ موسم اس قدر شاندار ہے کہ بیان سے باہر۔ فضا میں

خوشبوئیں بکھری ہوئی ہیں۔ ان کے آس پاس بادل اڑتے چلے جا رہے تھے۔
شہابی نے نگر رہے تھے اور وہ ہواؤں میں انگڑائیاں لینے ہوئے دھوکے کی مانند
لہرا رہے تھے۔ ان کو اپنا جسم صاف نظر آ رہا تھا اور پوری کائنات ایک کھلی کتاب
کی طرح ان کے سامنے پڑی تھی۔

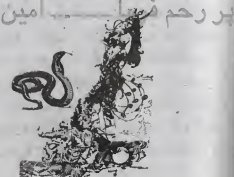
پھر اچانک ان کو یہ محسوس ہوا جیسے وہ اپنے جسم میں واپس آ گئے ہیں۔ یہ
واقعہ انتہائی جسم پر کافی روشنی ڈالتا ہے۔ دراصل جب اعصاب اور لاشعور کی تمام
قوتیں ایک مرکز پر جمع ہونے لگتی ہیں تو انسانی جسم سے توانائی کا بہاؤ یا شعاعوں
کے اخراج کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔

ان نورانی شعاعوں کو ایکٹر و میٹ یا موج برقی یعنی کرنٹ کہتے
ہیں۔ جس کا امواج خیال سے بڑا گہرا تعلق ہے۔ شعاعوں کا یہ عالم انسانی جسم کا
احاطہ کیے ہوئے رہتا ہے اور کبھی چند فٹ کے فاصلے پر ہلکے طیف و روشنی کے شعاعیں اشارہ
نادر ہی ہوتا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ موت انسان کے خاکی جسم پر ہوتی ہے۔
انسان کا نورانی ہیکر ہمیشہ زندہ رہتا ہے۔

اگر آپ اس نورانی ہیکر کی کچھ شعاعیں دیکھنا چاہتے ہیں تو اس کا ایک
سائنسی طریقہ موجود ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے ہاتھ و انگلیں فیلڈ
سے نکلنے والی الٹرا وائیٹ ریز (ماورائے بنفشی شعاعوں) کی دھار پر رکھ دیں۔
اس صورت میں آپ کے جسم کے ”نور“ ”سچرت“ یا اس سے بننے والی توانائی
کا عکس دیکھا جاسکتا ہے۔

جو لوگ ادراک ماورائے خواص کی مشقیں کرتے ہیں۔ ان کے لیے یہ
ضروری ہے کہ وہ اپنے اس نورانی ہیکر کی توانائیاں اپنے خاکی جسم میں جذب کر
لیں۔ اس کے لیے دو تین قسم کی مشقیں رکھی گئی ہیں۔ کیونکہ یہ توانائیاں مختلف
شکلوں میں ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر ایک طرف یہ توانائی نورانی ہیکر کی
صورت میں ہوتی ہے اور اس کا رشتہ اعصاب سے قائم رہتا ہے۔ اعصاب کا
تعلق لاشعور سے ہے۔ اعصاب اور لاشعور کو قابو میں رکھنے کی غرض سے سانس
کی مشقیں کی جاتی ہیں جو دراصل یوگا کا حصہ ہیں۔ دوسری طرف اس نورانی ہیکر
کی توانائیاں کسٹھانی شقت سے بھی تعلق رکھتی ہیں جسے انگریزی میں سرمنیٹ پاؤر
کہتے ہیں۔

سرمنیٹ پاؤر کی بیداری کے لیے شمع نبی کی مشق نہایت مناسب ہے۔



شع بنی کی مشق سے دو فائدے ہوتے ہیں ایک تو یہ کہ توجہ ایک نقطے پر جم جاتی ہے اور تمام قوت سمٹ کر یکجا ہو جاتی ہے دوسرے اس مشق کی وجہ سے سر نہایت پاور یعنی اعصابی چٹخوں میں ارتعاش پیدا ہو جاتا ہے اور یہ قوت جو ریزہ کی بندی میں پوشیدہ ہے رفتہ رفتہ اوپر کی طرف ٹھکے لگتی ہے اور جب اس کا لاشعوری قوتوں سے ٹکراؤ ہو جاتا ہے تو پھر انسان اپنی سطح سے بلند و بالا ہونے لگتا ہے۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا گیا ہے کہ انتقال افکار کے زمرے میں "اسٹرول پر دیکشن" بھی شامل ہے اس نورانی پیکر کو براہ راست کنٹرول کرنا نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ جس وقت آپ خیالات بھیجنا شروع کر دیں گے اس وقت یہ نورانی پیکر حائل ہو جائے گا تو پھر بڑی مشکل ہوگی۔ یعنی اُدھر آپ اپنا کوئی پیغام (خیالات) روانہ کر رہے ہیں اور دوسری طرف آپ کا یہ نورانی پیکر متوجہ ہونے اور اپنی قوت بہم پہنچانے کے بجائے فضاؤں میں ہوا کے دوش پر سیر پانا شروع کر دے تو خیالات کی فری کوئٹسی یعنی طول موج و رفتار کی کارگزاری بہ اثر ہو کر رہ جائے گی وہ اثر انداز نہ ہوگی۔

ماہرین نفسیات سالہا سال کے تجربے کے بعد اب اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ انسان اس کائنات کی ایک بہت بڑی قوت ہے اور اس قوت کو توانائی پہنچانے والا اس کا جنسی جذبہ ہے۔ دراصل جنسی جذبہ ہی جانداروں کو بے بسی

کی منزل سے آگے لے جاتا ہے۔

آپ نے بھی اپنے طور پر دیکھا ہو گا کہ جو لوگ جنسی لحاظ سے طاقتور ہوتے ہیں ان کا ذہن بھی اچھا ہوتا ہے۔ انسانی شعور اور لاشعور جنسی جذبہ کے ہی سہارے نشوونما پاتا ہے اور اس کی بلوغت کا معیار بھی اس کے ذریعے مقرر کیا جاتا ہے۔ اگر جنسی قوت لحاظ راہوں پر بہہ نکلے تو اس کا نتیجہ ہمیشہ فرار ہوتا ہے۔

جو شخص غیر اخلاقی حرکات کا مرتکب ہوتا ہے اور اپنی جنسی قوت کو بے دریغ ضائع کرتا رہتا ہے اس کے شعور و لاشعور میں ہمیشہ رسہ کشی ہوتی رہتی ہے۔ ہماری تمام جسمانی و عقلی قوتوں کا سرچشمہ ہمارا جنسی جذبہ ہی ہے جسے نفس حیوانی یا نفس امارہ کہا جاتا ہے۔ جنسی جذبہ کو ایک وحشی گوریلے سے تشبیہ دی جاسکتی ہے۔ کیونکہ انسان اپنی جبلت اور خواہشات کی حد تک محض حیوان ہی واقع ہوا ہے۔ جبلت و جنسیت کا یہ منہ زور وجود کسی اخلاقی یا قانون کو تسلیم نہیں کرتا ہے۔ یہ صرف طاقت کے بل پر قابو رکھا جاسکتا ہے اور اس سے طاقت کے ذریعے ہی فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ اس خوفناک حیوانی جبلت سے انسان نے بڑے فائدے بھی حاصل کیے ہیں اور نقصانات بھی اٹھائے ہیں۔ انسان اگر اپنی جنسی قوت کے ذخیرے کو یوں ہی ضائع نہ کرتا رہے تو وہ اس توانائی کے ذریعے اپنے دماغ کو غیر معمولی طور پر جلا دے سکتا ہے۔

یہ بات خاص طور پر یاد رکھیے کہ اپنی ذہنی صلاحیتوں کو ترقی دینے کے لیے

جنسی اور شہوانی قوتوں پر قابو پانا ہوگا اور اسے اپنے کنٹرول میں رکھنا ہوگا۔ اس جہلت کو مسن مانی کرنے کی اجازت ہرگز نہ دیں۔ کیونکہ اگر آپ کا نفس امارہ پوری طرح بیدار ہو گیا تو آپ یقیناً ہوش و حواس کھو بیٹھیں گے۔

نیلی پیٹھی کی مشقوں کے دوران آپ کو اپنی جنسی جہلت پر قابو پانا ہوگا۔ آپ کو ایسی غذا میں استعمال کرنا ہوں گی جو آپ کے جنسی جذبات کو بھڑکانے والی نہ ہوں۔

یوگا تھیا سو فی اور روحیت کے نقطہ نظر سے اگر ہم مراتب ریاضت اور مشق کے ذریعے اس سرنیت پاؤں کو بیدار کر دیں تو نہ صرف یہ کہ اپنی ظاہری قوت سے حیرت انگیز کام لے سکتے ہیں بلکہ اس کے ذریعے باطنی قوتوں پر بھی قابو پا سکتے ہیں۔ بہر حال اس ذریعہ سے قوت کو اپنے طور پر ڈھکے کی کوشش نہ کریں۔ ایک لحاظ سے یہ ”کنڈالنی شکتی“ بھی ایک طرح کا ظلم خانہ ہے۔ اس بے پناہ قوت کو پوری طرح اور بیک وقت بیدار کرنے کی ہرگز کوشش نہ کریں اس طرح شعور کی گرفت ٹوٹ جانے کی وجہ سے آپ ایک وحشی و دندہ بن سکتے ہیں۔

نیلی پیٹھی کی مشقیں

انتقال خیال کی مشقیں جانوٹھونے کے ذریعے میں شامل نہیں ہیں لیکن اس سے کم بھی نہیں ہیں۔ نیلی پیٹھی کو ایک خاص علم اور سائنس کا درجہ حاصل ہے۔ خیالات کی قوت سے انکار نہیں کیا جاسکتا لیکن یہ صلاحیت خیالات کے انتقال یعنی نیلی پیٹھی کی لگاتار مشقوں کے ذریعے ہی پیدا ہوتی ہے۔ پراسرار علوم کے حورے میں جتنے بھی علوم آتے ہیں ان کی قوت اور پراسراریت مسلمہ ہے۔

لیکن ضرورت اس بات کی ہے کہ اسے صحیح طور پر استعمال کیا جائے کیونکہ غلط استعمال سے کئی طرح کے نقصانات رونما ہو سکتے ہیں تو لیجئے اب ہم نیلی پیٹھی کی مشقیں پیش کرتے ہیں ان سے استفادہ کریں۔

میدم گارڈز زمرنی کیلیفورنیا یونیورسٹی کے شعبہ نفسیات کی پروفیسر تھیں۔ انہوں نے نیلی پیٹھی کی مشقوں کے لیے کارڈوں کا طریقہ استعمال کیا ان کے مجموعی کارڈز 45 تھے جبکہ اس طریقہ میں 25 یا 35 کارڈ بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

ان کارڈوں پر علامتی تصویروں یا علامتی نشان بنے ہوئے ہیں۔ ان کارڈوں کو تلاش کے چوں کی طرح اچھی طرح پھینٹ لیا جاتا ہے اور پھر ایک ایک کر کے اٹھایا جاتا ہے۔ عامل یعنی پیغام بھیجے والا ہر کارڈ اٹھا کر اس پر بنا ہوا

نشان یا تصویر دیکھتا ہے اور معمول یعنی پیغام وصول کرنے والا اپنی ٹیلی فنی قوت یعنی اشراقی قوت کے ذریعے یہ اندازہ کرنے کی کوشش کرتا ہے کہ عامل نے کون سا کارڈ اٹھایا ہے۔ کارڈ تلاش کے چوں کے سائز کے ہوتے ہیں ملاحظہ کریں۔



1۔ اس کارڈ میں جینگلوں کی تصویر بنائی گئی ہے



2۔ اس کارڈ پر لکڑوں کی تصویر ہے۔



3۔ اس کارڈ میں مینڈکوں کی تصویر ہے۔



4۔ اس کارڈ میں ساروس کی تصویر ہے جو پرواز کر رہے ہیں۔



5۔ یہ ڈھنگیوں کی تصویر ہے جو ندی کنارے مچھلی کی تلاش میں ہیں۔



6۔ اس کارڈ پر مچھلیوں کی تصویر ہے۔



7۔ اس کارڈ پر دلہن کے چہرے کی تصویر ہے۔

مرچو

ایک طرف سے والدین پر رحم فرمائیں

معمول اپنے انداز سے کو ایک کاغذ پر تحریر کرتا جاتا ہے اور بعد میں اس کے کارڈ سے یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ اس نے کتنی مرتبہ صحیح اندازہ کیا۔ مزید کارڈ ملاحظہ کریں۔



8۔ اس کارڈ پر مختلف گلاب کے پھول کی تصویر ہے۔



اس کارڈ پر ایک مطرب کی تصویر ہے جو اکثر وہ بجاتے ہوئے کوئی گیت گا رہا ہے اور اپنی دھن میں لگن ہے۔

اے مالک کی میرے والدین پر رحم فرما آمین



10۔ کلا کارڈو شیزہ شبنائی بجارہی ہے۔

11۔ کلا کارو شیرہ ستار بہار بھاری ہے۔



12۔ جنگ و جدال کا ایک منظر۔



13۔ آمدنی اور راتیر۔

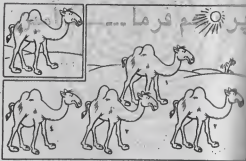


14۔ بیرونیات۔



فرعون رامیس ثانی کی تصویر۔

چو 17



18۔ اونٹ اور صحرا۔

15۔ کلاکارو شیخہ سر بھاری ہے۔



16۔ جود و کرانے کا ایک منظر۔



19۔ سانپ اور پیسہ۔



20۔ بڑھی۔



21۔ مرغے کا کارٹون



22۔ چوے اور لمبیاں۔



23۔ شیر

تصویروں اور علامتوں کے یہ کارڈ ٹیلی کارڈ کہلاتے ہیں۔ چند اور کارڈ
ملاحظہ کیجئے تاکہ ٹیلی کارڈ کی تاش کا کم سے کم کوہم 25 کارڈ پوزے ہو جائیں۔



مرچو

24۔ گولے۔ امین



پانے



25- آگ اگلنے والے اژدہا کی تصویر۔

اس مشق کے لیے دو آدمیوں کی ضرورت ہے۔ ایک تجربہ کرنے والا

عامل جسے ٹیلی کارڈ کی مشق میں پیغام بھیجنے والا سپر (Super) کہتے ہیں اور دوسرا معاون جسے پیغام وصول کرنے والا ریسیور (Receiver) کہتے ہیں۔

ٹیلی پیجنگ کی مشق میں حصے لینے والے دونوں افراد یعنی عامل اور معمول دونوں علیحدہ کمرے میں بیٹھ جائیں جہاں وہ ایک دوسرے کو نہ دیکھ سکیں۔ لیکن جگہ ایسی ہو کہ وہاں شور و غل نہ ہو اور نہ کوئی مداخلت کرنے والا ہو ورنہ ان کی توجہ کا انہماک باقی نہ رہے گا۔

حاجب عامل ایک کارڈ اٹھائے۔ اس پر بنی ہوئی تصویر یا نشان پر پورے اکتھاک کے ساتھ توجہ دے اور اپنے ذہن کے ذریعے سے اسے نشر کرے یعنی معمول کے ذہن میں منتقل کر دے۔

پیرامیٹرز جو پیغام وصول کرے اس کو اپنے چارٹ پر نوٹ کرتا ہے۔ ہر مشق میں آپ کو پانچ شکلوں کا اندازہ کرنا ہے۔ ابتداء میں یہ تناسب کم ہو سکتا ہے۔ یہ مشق جاری رکھیں یہاں تک کہ آپ ٹیلی پیغام وصول کرنے لگیں۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ ایک دن میں کامیابی ہو جائے۔ اس میں ہفتے یا مہینے لگی لگ سکتے ہیں۔

مشہور ٹیلی پیجنگسٹ رونا و گاس نے ٹیلی کارڈ کے استعمال کے علاوہ ابتدائی مشقوں کے چند دیگر طریقے بھی بتلائے ہیں۔ ڈاکٹر موصوف اپنی کتاب

ایکس پیری منٹ ان ٹیلی پتھی (Experiments in Telepathy) لکھتا ہے:

”بچوں کی چھٹی حس (ای ایس پی) زیادہ ہوتی ہے اور ان میں نفسی صلاحیت بھی زیادہ ہوتی ہے جو آگے چل کر زندگی میں ان کے بڑے کام آ سکتی ہے۔“

ڈاکٹر موصوف نے سوئڈن کی پیرا سائیکولوجی انسٹی ٹیوٹ میں بچوں ایک کامیاب تجربہ کیا۔ جن کی عمر 4-5 سال کے درمیان تھی۔ ڈاکٹر نے کارڈ استعمال کیے۔ ان بچوں کو ڈاکٹر کی معاون مس کسٹھرا مانیکی کے ڈاکٹر نے پڑھ کر کارڈ پر بنی ہوئی شکل کو شناخت کرنا تھا۔ انہیں پانچ کارڈوں کے متعلق بتلانا تھا۔ ان بچوں کے جوابات کا تناسب بڑوں سے کئی گنا زیادہ تھا۔ اس طرح یہ تصدیق ہوئی کہ بچوں میں چھٹی حس زیادہ تیز ہوتی ہے۔ ڈاکٹر موصوف کہتا ہے کہ ٹیلی کارڈ سے بہتر نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں لیکن اگر دستیاب نہ ہوں تاش کے عام بچوں سے بھی کام لیا جاسکتا ہے۔

ٹیلی کارڈ استعمال کرنے کا طریقہ

25 کارڈوں کی دو گڈیاں استعمال کریں لیکن دونوں کا یکساں ضروری ہے۔

پرسکون کمرے میں بیٹھ جائیں۔

کسی ایک کارڈ کی علامتی تصویر یا علامتی نشان کے متعلق گہرے ذہنی اشہاک یعنی ارتکاز توجہ کے ساتھ سوچنا شروع کر دیں اور پھر ایک مقررہ وقت پر بچے سے کہیں کہ وہ سوچ کر بتائے کہ آپ کس کارڈ پر توجہ کر رہے ہیں۔ اس کے جواب میں صحیح یا غلط ہونے کا نشان چارٹ پر لگاتے جائیں۔

اس عمل کو پانچ بار دہرائیں اور چند منٹ کے وقفہ کے بعد پھر یہی عمل کریں۔ یہاں تک کہ پورے پچیس کارڈوں کا سینہ ختم ہو جائے۔ یہ تعداد کم از کم ہے۔ جس سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ ٹیلی پتھی کی قوت کام کر رہی ہے یا نہیں۔

پانچ میں سے ایک صحیح اندازہ نارٹل تسلیم کیا جائے گا۔ بیس فیصد سے زیادہ صحیح اندازے اس بات کی یقینی علامت ہیں کہ بچے میں ٹیلی پتھی کی صلاحیت وقوت موجود ہے لیکن بچوں میں یہ اوسط دس فیصد سے ساٹھ فیصد تک ہو سکتی ہے۔

ایک تجربہ کی یقینی فیصلہ پر پہنچنے کے لیے نا کافی ہوتا ہے۔ اس لیے مختلف وقفہ کے ساتھ آپ کو ایسے تجربے کرنا ہوں گے اور زیادہ مناسب ہوگا کہ ایک سے زیادہ بچوں کو اپنا معمول بنائیں۔ ترتیل خیالات کی اس مشق میں آپ ٹیلی

کارڈوں کے علاوہ دوسری اشیاء بھی حجرے میں استعمال کر سکتے ہیں۔ مثلاً کوئی پھل، کوئی پھول، کوئی پودا، کوئی پتھر، کوئی جانور، کوئی رنگ۔ اس میں چار اشخاص اپنی توجہ مرکوز کر سکتے ہیں یعنی چار میں سے تین کسی چیز کے بارے میں سوچیں اور چوتھا یہ اندازہ کرے کہ وہ کس چیز کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔

انتقالِ افکار، خیالِ خوانی، مستقبلِ جنی اور ان سے ملنے جلتے تمام عقلی علوم میں جہلت کو بنیادی درجہ حاصل ہوتا ہے۔ انتقالِ افکار کی مشقوں کے ذریعے اس جہلت کو بیدار کریں۔ موجودہ دور میں جبلی طاقتوں کو بیدار کرنے اور ان کو مزید طاقت ور بنانے کے لیے بہت کچھ کیا جا رہا ہے۔ انسانی جہلت اور ان کو جو چیزیں خود سر ہناتی ہیں وہ اس کی خراب عادتیں، ناہموار خواہشیں اور اوصافِ ارمان ہیں اور یہی ارمانی اور خواہشیں بڑا دوسرا جرائم کی جڑ ہیں۔

اگر آپ اپنی توجہ میں یکسوئی پیدا کر لیں۔ ذہن کو صاف رکھیں اور اپنے جبلی جذبے سے خاطر خواہ کام لینے لگیں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ کا دماغ مابعدالطبیعیاتی منصوبہ یعنی سپر ہیومن پاور (Super Human Power) کے تحت کام کرنے لگے۔ اس صورت میں آپ میں روحانی توانائی پیدا ہو جائے گی کہ اگر ہوا میں آپ اڑنا چاہیں تو اڑ سکیں گے۔ پانی پر چلنا چاہیں تو چل سکیں گے۔ آپ فوق الانسان بن جائیں گے جسے انگریزی کی اصطلاح میں سپر مین کہتے ہیں۔

اس سائنسی دور میں تو سائنس دان اس تحقیق میں لگے ہوئے ہیں کہ نئی دیتی سے غیر ملکی جاسوسی یعنی سیکرٹ سروس کا کام لیا جاسکے کیونکہ خیالات کے سفر میں طویل فاصلے بلند ترین پہاڑ اور بے کراں سمندر بھی حائل نہیں ہو سکتے۔

نئی دیتی کا عامل بھی مسلسل مشق اور تربیت کے ذریعے اپنے اندر ایک نئی صلاحیت اور قوت پیدا کر لیتا ہے۔ یعنی وہ اپنے خیالات و دوسروں تک پہنچا سکتا ہے۔ نئی دیتی کی جدید ترین مشقیں درج ذیل ہیں۔

(1) اپنے لیے کسی بے آرام بستر کا انتظام کریں۔ جس پر آپ کو نیند نہ آ سکے۔ یہ بستر کسی ایسے کمرے میں ہونا چاہیے جہاں ہوا کی آمد و رفت ہو۔ جب آپ بستر پر آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں تو آپ کا رخ شمال کی جانب ہوتا کہ اس جانب سے بہنے والی مٹھا طبعی لہر آپ کا آپ سے تعلق پیدا ہو جائے۔

کمرہ پر سکون ہو۔ اگر کمرے میں چاندنی آ جاتی ہو تو بڑی ہی اچھی بات ہے اگر چاندنی کا گزرنہ ہو تو موسمِ بقی جلاں میں جو آپ کے سر کے پیچھے رکھی ہو۔ لیکن آپ کے سامنے آپ کا سایہ موجود نہ ہو۔

ایک گلاس صاف شہر اپنی اپنے پاس رکھ لیں۔ سب سے پہلے اپنی دونوں آنکھیں بند کر لیں۔ دماغ پر کسی قسم کا بوجھ نہ ہو۔ پھر اپنے ذہن میں یہ تصور قائم کریں کہ آپ کے باطنی حواس بیدار ہو چکے ہیں اور وہ کائنات میں گشت کرتے ہوئے مختلف خیالوں سے رابطہ قائم کر رہے ہیں۔

آپ کے ذہن میں ہر طرح کے خیال سنے چلے آ رہے ہیں۔ ان میں ہر طرح کی آوازیں ہیں۔ آپ یہ تصور کریں کہ آپ کا ذہن یہ سب کچھ یکجا کرتا جا رہا ہے۔

قریباً پانچ منٹ تک اپنے ذہن میں یہی خیال جمائے رکھیں اس کے بعد یہ خیال کریں کہ آپ کے ذہن سے ان خیالوں کا مجموعہ خارج ہو رہا ہے اور وہ خیالات فضا کے بیسیط میں دائروں کی صورت میں پھیل رہے ہیں۔

اس مشق میں نیند بڑی آتی ہے۔ نیند کا خلبہ ہوتا ہے لیکن عامل کو سونا نہ چاہیے۔ یہ مشق روزانہ ایک گھنٹہ کرنی چاہیے اور یا پھر کم سے کم آدھا گھنٹہ۔

صرف دو تین ہفتوں کے بعد آپ جس شخص کا بھی تصور قائم کریں گے آپ کے خیالات اس پر اثر انداز ہوں گے اور یہی انتقال افکار یا ٹیلی پتھی ہے۔

انتقال افکار کے لیے عامل کو آنکھیں بند کر کے کسی موبہوم نقطے پر اپنی نظریں جمادینی چاہئیں۔ اس موبہوم نقطے کو مادرائے بصارت نظروں سے معنی اندر کی آنکھ سے دیکھیں اور اپنے ذہن میں یہ خیال قائم کریں کہ اس موبہوم نقطے کی معرفت آپ دنیا کی ہر ذی روح مخلوق سے خیالات کے ذریعے ہمکلام ہو سکتے ہیں اور اس کے خیالات کو اخذ کر سکتے ہیں۔

ٹیلی پتھی کی ایک اور مشق

کسی پرسکون جگہ آسن جہاں کر بیٹھ جائیں آنکھیں کھلی رکھیں اور ان کے سامنے کسی کی خیالی تصویر جمائیں اور پھر اس پر نظریں جما کر خیالات کو آزاد چھوڑ دیں۔

اس کے بعد یہ خیال قائم کریں کہ آپ خیالی تصویر سے باتیں کرنا چاہتے ہیں۔ اس کے خیالات پر اثر انداز ہونا چاہتے ہیں۔ پھر یہ تصور کریں کہ آپ کے خیالات کی لہریں خیالی ذہن تصویر کے ذہن سے ٹکراتی ہیں اور یہ تصور دیر تک قائم رکھیں اور جب ٹھک جائیں یہ مشق بند کر کے سو جائیں۔

ٹیلی پتھی کی ایک اور مشق

پہلے آپ ایک نرمی پر دوڑاؤ جو کرا آرام سے بیٹھ جائیں پھر اپنے اعضاء ذمیلے چھوڑ دیں اور تقریباً پانچ منٹ بالکل بے حس و حرکت بیٹھ رہنے کی کوشش کریں۔ اس وقت آپ کو اپنے دماغ کو ہر طرح کے خیالات و فکرات سے پاک رکھنا ہوگا۔ اس وقت کوئی بات سوچنے کی کوشش نہ کریں۔ شعور والا شعور کی روداد حرج بہتی ہے ادھر پہنچے دیں۔

اس مشق سے آپ کا اعصابی تناؤ اور کھپاؤ جاتا رہے گا۔ یہ عمل بار بار دہرائیں۔ یہاں تک کہ اس مشق کے انجام دینے میں کسی قسم کی تھکان اُسے پہنچتی

اور جبراً ہٹ محسوس نہ ہو۔ پھر پانچ منٹ کے عرصہ کو رفتہ رفتہ جہاں تک چاہیں بڑھاتے جائیں۔

یہ مشق اعصابی یکسوئی کرنے کے لیے لا جواب ہے۔ ایسی ہی ایک مشق درج ذیل ہے:

بستر پر چت لیٹ جائیں عضلات ڈھیلے چھوڑ دیں اور بازو پھیلا کر رکھیں۔ آنکھیں بند کریں اور چند منٹ تک خاموش اور بے حس و حرکت پڑے رہنے کی کوشش کریں۔ اس سے بھی اعصابی یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسی ہی ایک اور مشق یہ بھی ہے۔

کسی ایسے زاویے سے لیٹیں یا بیٹھیں جس سے آپ کو خوب آرام ملتا ہو۔ اس طرح چند منٹ نہایت خاموشی سے بیٹھے رہیں۔ دماغ کو ہر طرح کے خیالات سے خالی رکھیں۔ کسی قسم کی ذہنی کشمکش نہ کریں۔ اس مشق سے آپ کو ضرور روحانی و جسمانی فرحت ہوگی۔ ہر طرح کا اعصابی تناؤ ختم ہو جائے گا۔ ایک اور مشق ملاحظہ کریں:

کمرے میں بالکل اندھیرا کر لیں اور پھر اپنی نظر کے سامنے ایک فٹ سے لے کر تین فٹ کے فاصلے پر ایک موم بتی روشن کر دیں۔ اب اس شمع کو مدبہ مقابل رکھ کر خود کرسی پر بیٹھ جائیں یا بستر پر دراز ہو جائیں۔ عضلات بالکل ڈھیلے چھوڑ دیں۔ اب یکسوئی سے شمع کو دیکھنا شروع کریں۔ اس مشق کو 30

منٹ کریں۔ ذہن میں کوئی تصور قائم کر لیں اور ذہنی رو سے اس سے ہاتھیں کرنے کی کوشش کریں۔

ترتیل خیالات کے دو پہلو ہیں:

① ذہن سے خیالات کی لہروں کو نشر کرنا اور پھر ان لہروں کو خیالات میں منتقل کرنا۔

② یہ عمل بالکل اسی طرح ہے جیسے ریڈیو انٹیشن سے آواز اور فی وی انٹیشن سے تصاویر کی لہریں نشر ہوتی ہیں۔ آپ کسی ایک انٹیشن کی لہروں کی لمبائی (Wave Length) اپنے سیٹ سے ملاتے ہیں تو وہ لہریں آواز میں منتقل ہو کر آپ کو سنائی دیتی ہیں۔ اسی طرح فی وی سیٹ پر لہریں تصاویر میں منتقل ہو کر سکرین پر نمایاں ہو جاتی ہیں۔

بالکل اسی طرح ذہنی بیتی کا علم کام کرتا ہے۔ آپ عامل کی حیثیت سے جب خیالات نشر کرتے ہیں تو ریڈیو انسمبر کا کام انجام دیتے ہیں۔

سائیکو کینس

ذہنی رو سے مادی اشیاء کو حرکت دینے کے عمل کو سائیکو کینس (Psychokinesis) کہتے ہیں۔

اس لفظ کا نام مخفف پی کے (P.K.) ہے۔ غیر معمولی حسی ادراک کی تمام اقسام میں ہمارے وجدان کا بڑا عمل دخل ہے جس کو ادراک کہتے ہیں لیکن اس کا اندازہ لگانا بڑا مشکل ہے کہ ہمارا وجدان کب کام کرتا ہے اور کب نہیں کرتا۔ اس لیے یہ ضروری نہیں کہ فنی یا سائیکو کینس کا تجربہ ہمیشہ کامیاب ہو۔ تو آئیے اب ذرا یہ معلوم کریں کہ وجدان کیا ہوتا ہے۔

وجدان — کی تعریف ماہرین نفسیات نے یہ کی ہے کہ یہ بھی ایک ذہنی رو ہے۔ کوئی رائٹر اس وقت اچھا ادب پیش کر سکتا ہے جب کہ اس میں ادبی وجدان پایا جائے۔

مثلاً ایک سائنس دان اپنے تجربات میں مصروف ہے۔ معاً اس کے ذہن میں ایک خیال آتا ہے۔ اچانک اس کے ذہن میں بجلی سی چمک جاتی

ہے۔ خیال کا ایک کوندا سا لپک جاتا ہے۔ اگر اس کا تجزیہ یوں کیا جائے تو اس کا نتیجہ یہ ظاہر ہوگا۔ چنانچہ جب وہ اس طریقے سے تجربہ کرتا ہے تو اس کا نتیجہ وہی نکلتا ہے جو وہ چاہتا ہے۔ وہ سائنسی وجدان ہی تھا جو آئن سٹائن کے تجربات میں نظریہ اضافت تک جا پہنچا۔

وجدان..... دراصل ذہن انسانی کی ایک تیز لہر کا نام ہے جو بروقت اور اچانک انسان کے ذہن میں بہہ نکلتی ہے اور اس کو صحیح طور پر کسی بات سے باخبر کر دیتی ہے۔

جو بات ہم کافی غور و خوض کے بعد سوچتے ہیں اس کا وجدان سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ انسان کے دماغ میں کروڑوں خلیے ہیں جن کو انگریزی میں سیل کہا جاتا ہے۔ یہ خلیے جو طاقت و شعاعیں پیدا کرتے ہیں وہی وجدان ہے۔

شدید جذباتی انہماک کے ساتھ کوئی عمل کرنا ہی ذہانت ہے۔ جذباتی انہماک کے ساتھ جو کچھ بھی کیا جائے گا وجدانی کیفیت کو اس میں بڑا عمل دخل ہو گا۔ وجدانی انہماک میں ذہن سے جو برقیاتی روانعتی ہے اس کی ایک ماہر نفسیات نے نفسیاتی ڈرائیونگ کچھ اس طرح کی ہے:



اس ڈنٹی برقی رو میں بڑی قوت ہوتی ہے۔ جب آپ اس ڈنٹی قوت کے ذریعے کسی بھی چیز کو حرکت دینے کی کوشش کرتے ہیں تو کامیابی کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کے ذہن میں اس وقت کتنی توانائی ہے۔

اگر یہ توانائی زیادہ ہے تو کامیابی جلدی ہوگی اور اگر کم ہوگی تو کامیابی نہیں ہوگی۔ پی کے کی صلاحیت پیدا کرنے کے لیے بڑی مشق اور تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے مناسب ہے کہ پی کے کا ابتدائی تجربہ ہلکی سے ہلکی سے

دھومیں سے کیا جائے۔ کیونکہ دھواں سب سے ہلکی شے ہے اس لیے ابتدا اسی سے کیجئے۔ شیشے کا ایک گلاس اور چائے کی رکابی لے لیجئے۔ سگریٹ کے دھوئیں کو کاندھ کی ہلکی یعنی (Straw) کے ذریعے جو مشروبات پینے کے لیے استعمال ہوتی ہے بہت آہستہ آہستہ گلاس کی تہہ میں ڈال دیں۔ دھواں گلاس کی تہہ میں چند لمحوں تک جم رہا ہے گا خصوصاً اس صورت میں جب گلاس کا منہ چائے کی رکابی سے ڈھک دیا جائے اب ذہن کی پوری توجہ اس دھوئیں پر لگا دیں اور اس

انہماک اور توجہ کے ساتھ دھوئیں کو اپنی "پی کے" قوت سے حرکت دینا شروع کریں۔

اپنی ڈنٹی قوت سے دھوئیں کو کبھی گلاس کے درمیان اور کبھی سطح تک لانے کی کوشش کریں۔ بتدریج کوشش کے بعد دھواں آپ کے ذہن کے مطابق حرکت کرنے لگے گا۔ اگر آپ اس سے کہیں کہ دائیں طرف گھوم جا تو وہ گلاس میں دائیں طرف گھوم جائے گا اور اگر آپ اسے کہیں گے کہ بائیں طرف گھوم جا تو وہ بائیں طرف گھوم جائے گا۔ یہ تو ہے جناب سائیکو ایفیس۔ یہ بھی ٹیلی پیتھی کی ایک شاخ ہے۔

مچیو

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ امین

ٹیلی پیتھی کے عملی طریقے

انسان میں ظاہری حواس کے علاوہ کچھ ایسی طاقتیں بھی ہیں جنہیں

مشق نمبر 1:

دونوں بازو کہنیوں سے موڑ کر انگلیاں گدی پر رکھ لیجئے۔ کمر میں خم پیدا کرتے ہوئے پیچھے کی جانب جھک جائیے۔ جھکنے کی صورت میں آپ کا جسم کمان کی طرح خمیدہ ہوگا۔

اس مشق میں آپ کو شروع شروع میں کافی تکلیف محسوس ہوگی جسم پر قابو پانا دشوار ہوگا۔ رعشہ کی کیفیت بھی طاری ہو سکتی ہے لیکن ثابت قدم رہنے سے آخر کار تمام تکلیفیں جاتی رہیں گی۔

پہلے آپ اس مشق کو چند سیکنڈ تک کیجئے۔ پھر اس وقت میں بتدریج اضافہ کرتے جائیں۔ اس مشق کے لیے یہ ضروری نہیں کہ آپ اسے کب تک جاری رکھیں گے۔ آپ اپنی مرضی سے جب تک چاہیں جاری رکھ سکتے ہیں۔

مشق نمبر 2:

آپ اپنی دونوں ٹانگوں کے درمیان کوئی ایک فٹ کا فاصلہ رکھتے ہوئے کھڑے ہو جائیں۔ آپ کی پوزیشن بالکل سیدھی ہونی چاہیے۔ کچھ ہی دیر میں آپ کے جسم میں کپکپاہٹ طاری ہو جائے گی اور پنجے دکنے لگیں گے۔ لیکن آپ اس کی کچھ پروا نہ کریں۔ اسے برداشت کر لینے کے بعد آپ کو دیر تک سیدھا کھڑا رہنے کی عادت ہو جائے گی۔

ماہرین نفسیات مافوق الفطرت طاقتیں (Super Human Powers) قرار دیتے ہیں۔ جب کہ انسان کا دماغ بھی بعض حیرت انگیز صلاحیتوں کا مالک ہے۔ بعض حالات و واقعات میں انسانی ذہن کی ماورائے بصارت حس اپنا کام کرنے لگتی ہے اور انسان کشف کے ذریعے بینکروں میل دور ہونے والے حالات کو آسانی سے دیکھ لیتا ہے۔

جبکہ ماہرین روحیت کے نزدیک کشف اس صلاحیت کو کہتے ہیں جس کی بنا پر آنے والے وقت یعنی مستقبل میں رونما ہونے والے واقعہ کا انکشاف خود بخود ذہن پر ہو جاتا ہے اور یہ ایک ایسی صلاحیت ہے جو بہت کم انسانوں میں پائی جاتی ہے۔

لیکن کوئی بھی انسان مراقبے اور ریاضت سے اپنے اندر اس صلاحیت کو پیدا کر سکتا ہے۔ کشف دراصل تصویری وہ ترقی یافتہ مافوق الفطرت صورت ہے جو ماہرین روحیت میں اسی وقت پیدا ہو سکتی ہے جبکہ وہ مسلسل مجاہدوں اور ریاضتوں میں مصروف رہیں۔ یعنی مراقبہ کریں۔

یہ کوئی مشکل بات نہیں ہر انسان مندرجہ ذیل مشقوں سے اپنی عضلاتی حرکات کو اپنے ارادے اور نفس کا پابند بنا سکتا ہے اور اعلیٰ ترین ذہنی صلاحیتوں کو بیدار کرنے کے لیے پہلی اور آخری نیز مرمی عضلاتی حرکات کو اپنے نفس کا پابند بناتا ہی تو ہے۔

یہ بات خاص طور پر ذہن میں رکھیے کہ دماغی انتشار کی سب سے بڑی وجہ عضلاتی حرکت ہوتی ہے۔ جب آپ کے عضلات تیزی سے متحرک ہوتے ہیں تو دماغ بھی منتشر ہونے لگتا ہے۔ لیکن جب آپ کے اعضاء اطمینان و سکون کے ساتھ ملتے جلتے ہیں تو دماغ اس سے زیادہ متاثر نہیں ہوتا بلکہ ایسی حالت میں کافی سکون محسوس ہوتا ہے۔

مشق نمبر 3:

نیلی پیتھی کے لیے اس قسم کی جسمانی مشقیں اس لیے نہایت ضروری ہوتی ہیں کہ ہر طرح کے واہم اور خیالی خوف پر قابو پایا جاسکے۔

ایک مرتبہ بھیم کے ایک گاؤں میں ایک چرواہن کا گزر ہوا۔ جہاں کسی پرانی عمارت کے کھنڈرات تھے۔ چرواہن کھنڈرات میں داخل ہو گئی ہر طرف لمبے کے انبار لگے تھے۔ جن سے کھنڈرات کی دہشت میں اضافہ ہو رہا تھا۔ اچانک لمبے کے ڈھیر کے پیچھے سے ایک سایہ نظر آیا۔ وہ ٹھٹھک کر وہیں کھڑی ہو گئی تو اس نے دیکھا کہ ایک سیاہ چپتا خونخوار دانت نکال کر اسے گھور رہا ہے۔ لیکن دوسرے ہی لمحے وہ غائب تھا۔ دراصل یہ اس کا واہم تھا حقیقت نہ تھی۔

اگر آپ یا ایک سر اٹھا کر اوپر دیکھیں تو آپ کو ہمایاں شکل بھوت دکھائی دے اور اگر آپ اپنے حواس پر قابو نہ پا سکیں تو آپ کی حالت بھی اس چرواہن جیسی ہوگی۔

اس لیے ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ سب سے پہلے اپنے عصبی اور عضلاتی کنٹرول کی مشق کریں تاکہ آپ اپنے ہر طرح کے جذبات پر قادر ہو جائیں۔ اس کے لیے درج ذیل مشق ہے۔

بستر پر چت لیٹ کر ہاتھوں کو اس طرح پھیلا لیجئے جیسے کسی مردے کے ہاتھ گھٹنوں تک پھیلا دیے جاتے ہیں۔ دونوں ٹانگوں کے پنچے کے بھی برابر برابر اس طرح جوڑے رکھیں کہ گھٹنے آپس میں ملے رہیں۔

اب آپ اپنے سر کے نیچے کوئی بھیکہ رکھ لیں اور پوری قوت سے سانس لیں کہ سینے میں روک لیں اور اس طرح سانس روکے ہوئے اپنے منہ کو کسی سہارے کے بغیر کمر کے قریب سے اس طرح سے آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں کہ آپ کا سر پشت ہی کی جانب جھکا رہے۔ اب آپ اس حالت میں اٹھ کر بیٹھ جائیں۔ اس مشق سے آپ کے پنوں اور پنڈلیوں میں کچھ تکلیف ضرور محسوس ہوگی۔ مگر جب آپ اسے برداشت کر لیں گے تو رفتہ رفتہ آپ اپنے دماغ کو پہلے کی نسبت کافی ہلکا پھلکا پائیں گے۔ یہ جسمانی مشق خاصی مشکل ہے اور رفتہ رفتہ مشق ہی سے آپ اس کے مراحل طے کر سکتے ہیں۔ جلد بازی یا جھٹکے آپ کے لیے نقصان دہ ہو سکتے ہیں۔

مشق نمبر 4:

بستر پر دائیں کر وٹ لیٹ جائیں۔ سر کے نیچے کوئی ٹکیہ نہ رکھیں۔ چار پائی کی سطح ہموار ہونی چاہیے۔ اس میں کوئی جھول نہ ہو۔ اگر تخت یا تختہ یا ہموار فرش پر یہ مشق کی جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ کر وٹ سے لیٹ جانے کے بعد اپنے دونوں بازو اس طرح سینے پر پھیلا دیں کہ آپ کے دائیں ہاتھ کا پنجہ دائیں طرف آ جائے۔ اب آپ اپنے دونوں پنجوں کو مضبوطی کے ساتھ کمر پر ٹکا کر چٹ لیٹ جائیں مگر یہ خیال رہے کہ آپ کا ہاتھ اپنی جگہ سے ادھر ادھر نہ ہٹنے پائے۔

اب اسی حالت میں کولہوں کے بل بیٹھ جائیں لیکن ٹانگیں اپنی جگہ مضبوطی سے جمی رہیں۔

اگر آپ کو اس طرح جسم میں کچھ محسوس ہو تو اسے روکنے کی کوشش کریں۔ آٹھ سینکڑ تک پیچھے رہنے کے بعد پھر اسی پوزیشن میں لیٹ جائیں۔ اس مشق کو آپ جتنی دیر چاہیں جاری رکھ سکتے ہیں۔ اس کے وقت میں کوئی پابندی نہیں ہے۔

مشق نمبر 5:

ایک گلاس میں پانی بھر لیں۔ پھر اس گلاس کو دائیں ہاتھ کی انگلیوں پر رکھ لیں اور اس کے بعد اس بازو کو آگے تان لیں۔

ایسی صورت میں آپ کا وہ ہاتھ کانپ رہا ہوگا۔ لیکن آپ کو اسی کپکپاہٹ، رعشہ اور اضطراب پر قابو پانا ہوگا۔ کیونکہ اس وجہ سے آپ کے خیالات میں انتشار پیدا ہوتا ہے۔ اس مشق کو چند سینکڑ سے شروع کر کے دس منٹ تک پہنچا دیں۔ اس وقت تک آپ اس کپکپاہٹ پر یقینی طور پر قابو پا چکے ہوں گے۔ اب گلاس پر نظر میں جانے کی مشق کریں۔

پانی کو غور سے دیکھتے رہیں اور اپنی تمام ذہنی و جسمانی قوتوں سے کام لے کر اس پانی کی لرزش کو دور کریں۔ پانی کی لرزش اسی وقت دور ہو سکے گی جب آپ کے اپنے ہاتھ کی کپکپاہٹ ختم ہو جائے گی۔ اس کے بعد گلاس والے ہاتھ کو آہستہ سے حرکت دے کر بائیں شانے کی طرف لے جائیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ پانی میں کوئی لرزش پیدا نہ ہونے پائے اس طرح اپنے ہاتھ کو پس آہستہ آہستہ شانے تک پہنچا دیں۔

آپ کی نظر مسلسل پانی پر جمی رہے۔ اب آپ اپنے اس ہاتھ کو اس طرح آہستہ آہستہ واپس لے جائیں اور نمودی لکیر کی طرح اپنی آنکھوں کے سامنے رکھیں لیکن آپ کی گردن اپنی جگہ قائم رہے۔ وہ گلاس کے سامنے گھومنے نہ پائے لیکن آپ اپنی پتلیوں کو چشم خانوں میں حرکت دیتے رہیں اس صورت میں آپ کی آنکھیں سخت مدافعت کریں گی لیکن آپ کو اس مدافعت پر قابو پانا ہوگا۔

مشق نمبر 6:

گھاس کو اپنے دائیں ہاتھ کی انگلیوں پر رکھ لیں اور اپنے ہاتھ کو گھما کر آہستہ آہستہ پیچھے کی جانب لے جائیں۔ لیکن اس بات کا خیال رہے کہ گردن اپنی جگہ مضبوطی سے قائم رہے اور سیدھی رہے۔ اکڑی ہوئی حالت میں ہرگز نہ ہو۔

آکھوں کو اپنی جگہ قائم رکھتے ہوئے نظر گلاس کے پانی پر جمائے رکھیں۔
گلاس کا پانی بٹھنے نہ پائے۔ آپ اپنا ہاتھ جس قدر پیچھے لے جائیں
اور پھر آہستہ آہستہ اپنی جگہ پر واپس لائیں۔ بڑی احتیاط سے آہستہ آہستہ آپ
آپ اپنے ہاتھ کو سیکڑ تک سیدھا اور سامنے کی جانب رکھیں اور اس کے بعد
آہستہ آہستہ پہلے دائیں طرف اور پھر بائیں طرف گھمانا شروع کر دیں۔ اس
مشق کو ایک گھنٹہ تک کریں۔

والد

حواس باطنی کو بیدار کرنے کے لیے ترغیب ایک بہت اچھی اور اہم چیز
ہے۔ ترغیبات سے نہ صرف نیلی پتھری جگہ چپنا نوم اور مستقبل بنی میں بھی کام لیا
جاسکتا ہے۔

یہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ موزوں ترغیب کے بغیر ہمارا دماغ پوری طرح کام نہیں کرتا۔ چھپنا نزم کے عمل کے دوران عامل معمول کے دماغ کی تنویہی کیفیت طاری ہونے کے بعد ہی اپنے احکام دہراتا ہے۔ آپ بھی جب آزادی خیال کی مشق کے لیے بستر پر دروازہ ہوتے ہیں تو اپنے خیالات و

احساسات کو ایک ہی نقطہ پر مرکوز کر لیتے ہیں۔ کیونکہ اسی صورت میں استغراق کا عمل طاری کیا جاسکتا ہے۔ پر تریب کے بعد آپ پر استغراق طاری ہو جاتا ہے۔

مشق نمبر 7:

کسی ایسے زاویے یا طریقے سے لٹیں یا بیٹھیں جس سے آپ کو آرام ملے۔ اس طرح چند منٹ نہایت خاموشی کے ساتھ بیٹھے رہیں۔ دماغ سے ہر طرح کے خیالات خارج کر دیں۔ کسی ذہنی نگہ کش میں نہ پڑیں۔ ایسی مشق کے ساتھ آپ کو یقیناً ذہنی فرحت اور اعصابی آسودگی ہوگی۔

چو

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ امین

شق کو ایک محنت سے کریں کہ کل میرے والدین

حواس باطنی کو بیدار کرنے کے لیے ترغیب ایک بہت اچھی اور اہم چیز ہے۔ ترغیبات سے نہ صرف نیلی جیٹھی بلکہ پچانا غوم اور مستقبل جینی میں بھی کام لیا جاسکتا ہے۔

یہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ موزوں ترغیب کے بغیر ہمارا دماغ پوری طرح کام نہیں کرتا۔ چھپنا نزم کے عمل کے دوران عامل معمول کے دماغ کی تنویہی کیفیت طاری ہونے کے بعد ہی اپنے احکام دہراتا ہے۔ آپ بھی جب آزادی خیال کی مشق کے لیے بستر پر دروازہ ہوتے ہیں تو اپنے خیالات و

ٹیلی پیتھی کے عملی اصول

ٹیلی پیتھی کے تجربے میں حصہ لینے والے عامل اور معمول کی باقاعدہ تربیت ہونی چاہیے۔ بغیر تربیت کے حصہ لینے والے افراد یعنی غیر تربیت یافتہ افراد مشق کے اصولوں سے لاعلم ہونے کی وجہ سے اس کام کے لیے موزوں نہیں ہوتے ہیں۔ لہذا ٹیلی پیتھی کے بنیادی اصولوں کو مد نظر رکھا جائے۔ جو درج ذیل ہیں:

عامل کو صرف پیغام کی ترسیل کی نہیں بلکہ اس کو وصول کرنے کی تکنیک یعنی میکانیکی عمل سے پوری طرح واقفیت ہونا چاہیے۔ اس طرح دونوں اپنے فرائض زیادہ خوش اسلوبی اور اعتماد کے ساتھ انجام دے سکتے ہیں۔

عامل جب پیغام ترسیل کرتا ہے تو یہ پیغام شعوری ذہن سے لا شعور میں منتقل ہو کر جاتا ہے لیکن معمول پہلے اس کو لا شعور میں وصول کرتا ہے اور پھر اسے شعور تک پہنچاتا ہے۔

معمول کے لیے دشواریاں پیدا ہونے کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے کیونکہ وہ زیادہ حساس فرض انجام دیتا ہے۔ لہذا ہر ذہنی اثرات سے زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ ٹیلی پیتھی کی مشق سے پہلے اور بعد جسمانی آسودگی بہت ضروری ہے۔ جس کے

لیے ٹیلی پیتھی ڈاکٹر روہن نیلی اور ڈاکٹر گوزیام نے جسمانی آسودگی کی جو مشقیں تجویز کی ہیں وہ یہ ہیں۔

مشق کرنے والا جب جذباتی تناؤ کی کیفیت میں ہو اس ورزش کو آزمائے۔

سانس آہستہ آہستہ باندھ لیجیے۔ کچھ دیر اس کو روکے رکھے اور پھر اسی طرح آہستہ آہستہ خارج کرے۔ سانس گہرا لیا جائے۔ سانس اندر کو کھینچے وقت پانچ تک گنیں۔ سانس روک کر دو تک گنیے اور پھر سانس کو خارج کرتے وقت پانچ تک گنیے۔

جب سانس اندر روک رکھی ہو تو حلق کو کھلا رکھیں۔ سینے کے عضلات کو پھیلا کر سانس روک کر لیں۔ اسی طرح کہ اگر کوئی اس کے سینے پر چھبکی دے تو سانس فوراً خارج ہو جائے اور حلق میں کوئی رکاوٹ نہ رہے۔

ٹیلی پیتھی ایژن بلیک اس کے لیے جو فارمولا پیش کرتا ہے وہ یہ ہے کہ عامل جس کرسی پر بیٹھے وہ آرام دہ ہو اور اس انداز میں رکھی ہو کہ جس تصویر کو وہ نظر کرنا چاہتا ہے صاف نظر آتی رہے۔ اس کے نظر آنے میں کوئی رکاوٹ نہ ہو۔

تصویر کو میز پر چت رکھ دیا جائے یا اسے کسی اسٹینڈ کے ساتھ کھڑا کر دیا جائے۔ اگر تصویر کی بجائے کوئی خاص چیز نظر کرنا ہو تو اسے میز پر سامنے رکھا جائے۔

اور اگر عامل اور معمول دونوں ایک ہی کمرے میں بیٹھے ہوں تو ان کے درمیان پردہ ڈال دیا جائے اور فاصلہ رکھا جائے تاکہ وہ ایک دوسرے کو دیکھ نہ سکیں۔

بہتر یہ ہو گا کہ معمول کے کانوں میں روئی ٹھونس دی جائے تاکہ وہ ذرا سی بھی سرگوشی نہ سن سکے۔ ایک شخص کو معاون مقرر کر دیا جائے جو ہر تجربے کا صحیح وقت اور تفصیل درج کرتا رہے۔ اور اگر عامل اور معمول علیحدہ کمروں میں ہوں تو دونوں کے ساتھ علیحدہ معاون ہونے چاہئیں۔ جہاں یہ تجربہ کیا جا رہا ہو وہاں گہری خاموشی ہونی چاہیے۔ بالکل پرسکون ماحول ذرا بھی شور و غل نہ ہو۔ معمول کے کمرے میں بھی یہی انتظامات ضروری ہیں۔ وہ سکون اور آرام سے بیٹھا ہو۔ میز پر پینسل اور پیپر موجود ہوتا کہ وہ جو کچھ بھی محسوس کرے لکھ سکے۔ اسے مالک کل میرے والدین پر رخصت کرے۔ کمرے میں روشنی بھی تیز نہ ہو۔ اب ٹیلی پتھنی کے نشریے کے لیے تمام ضروری تیاریاں مکمل ہو چکی ہیں۔ معاون اپنے پاس رکھی ہوئی تصویروں میں سے ایک تصویر نکال کر عامل کو دے اور اپنے پاس اندراج کر لے۔ عامل جو بالکل پرسکون حالت میں بیٹھا ہو۔ اس تصویر کو سامنے رکھے اور پہلے سے مقررہ وقت پر ٹیلی پتھنی کا عمل شروع کرے۔

عامل اپنی پوری توجہ اس تصویر یا کوئی اور چیز جو میز پر اس مقصد کے لیے رکھی گئی ہو کو بڑے غور سے دیکھتا رہے اور اس کو ذہن کے ذریعے اپنے خیالات



نشر کرے گا۔

مثال کے طور پر عامل کی نظروں سے سامنے یہی تصویر ہے۔ وہ ذہنی رپ کے ذریعے پرندے کو یہ حکم کرے گا کہ وہ اپنے پروں کو پھڑپھڑائے اور تصویر میں پرندہ پروں کو پھڑپھڑانے لگے گا۔

اس مشق میں عامل یہ محسوس کرے گا اور اپنے ذہن میں تصور جمائے گا کہ معمول بالکل قریب بیٹھا ہوا ہے۔ قربت کا یہ احساس جتنا زیادہ ہوگا۔ کامیابی کے امکانات اتنے ہی روشن ہوں گے۔ جب تصویر اس کے ذہن میں مکمل طریقے سے اجاگر ہو جائے گی تو اسے معمول کے ذہن میں نشر کر دے گا۔ نشر کے عمل میں تیس سیکنڈ سے زیادہ عرصہ نہیں لگنا چاہیے۔

ایسے نشریے میں معمول کا طریقہ کار عامل سے قدرے مختلف ہوگا وہ بھی خود کو آرام و سکون میں رکھنے کی تکنیک پر عمل کرے گا اور پانچ سیکنڈ کے لیے ارادی طور پر عامل کے ذہن سے رابطہ قائم کرے گا اور عامل کا پیغام موصول کرے گا۔ آرام و سکون سے بیٹھا رہے گا۔

یہ تمام مشقیں کرنے کے لیے مناسب وقت ہونا چاہیے۔ کیونکہ اس شعور میں جو تاثر آتا ہے اس کو شعور میں منتقل ہونے کے لیے بھی پچھ عرصہ درکار ہوتا ہے۔ اس لیے معمول کو وقت دیا جانا چاہیے۔ کبھی کبھی نیلی پتھری کے تاثرات دیر سے شعور میں آتے ہیں۔ ان میں کئی کئی گھنٹوں کی تاخیر بھی ہو سکتی ہے۔ اس لیے معمول کو انتظار میں بیٹھا رہنا چاہیے بلکہ معمول کے مطابق نارمل حالت میں آ جانا چاہیے اگر وہ چاہے تو اس مقصد کے لیے کمرے میں محو رہ سکتا ہے۔

نیلی پتھری کا پیغام بھیجنے کے لیے ضروری ہے کہ عامل سب سے پہلے اپنے ذہن میں کوئی واضح تصور یا تصویر پیدا کرے اور اس میں اپنی ذہنی روشاں کرے

اور اس کے ذریعے اس تصور کو اپنے تحت اشعور میں اتار دے اور تحت اشعور ہی وہ پردہ جیکٹر ہے جو تصویر کو معمول کی ذہنی سکریں پر منعکس کرتا ہے۔

نیلی پتھری کے ذریعے پیغام ارسال کرنے کے لیے خود پر کسی قسم کا دباؤ نہیں ڈالنا چاہیے۔ ضروری یہ ہے کہ ذہن میں پیغام کی ایک تصویر تیار کرنی چاہیے۔ عامل کسی کی موت کا پیغام ارسال کرنا چاہتا ہے تو پہلے وہ ذہن میں ثابت کی تصویر جاگزیر کرے۔

جب ایسی کیفیت پیدا ہوا جائے تو عامل اپنے پیغام کی ذہنی تصویر کو نیلی پتھری کے ذریعے معمول تک منتقل کرے جسے موصول کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔ یعنی معمول تک یہ پیغام مختلف طریقوں سے پہنچتا ہے۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ معمول کو پیغام کی حامل کوئی آواز دہرائے دے یا پھر اسے پیغام کا تصویری عکس ہی دکھائی دے یا پھر ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ معمول کے ذہن میں ایک خیال پیدا ہوگا جو بالکل واضح ہوگا اور معمول کو اس کے درست ہونے کا یقین ہو جائے گا۔ اس میں کوئی شک و شبہ کی گنجائش نہ رہے گی۔

مشہور نیلی پتھرس جبری بلوم چاٹا گیا۔ وہاں ایک ہونٹ میں چائے پینے بیٹھ گیا۔ سامنے دیوار پر ایک اٹو دھا کی تصویر تھی۔ جبری کو شرارت سوچھی۔ اس نے آس پاس بیٹھے ہوئے لوگوں کو ہر اسال کرنے سے پہلے لوگوں کے ذہن کو ٹرانس میں لیا پھر ذہنی رو سے اٹو دھا کو حرکت کرنے کا پیغام ارسال کیا۔



لوگوں کو ایسا ہی محسوس ہوا۔ اڑدھانے جلنے لگا۔ لوگ ڈر گئے۔

ڈاکٹر بروں جاننے لگی بیٹھی کے علم پر بڑی گہری تحقیق کی ہے۔
نیل بیٹھی کی عملی تکنیک سے متعلق کچھ رہنما اصول پیش کرتا ہے جو یہ ہیں:

عامل اور معمول کو شعوری طور پر یہ خیال رکھنا چاہیے کہ ان کی تمام تر توجہ ایک دوسرے کے ذہن پر مرکوز ہے۔ دونوں کے درمیان ایک مشترکہ دباہمی رابطہ قائم رہے۔

عامل اور معمول کے ذہن کو دو متوازی لکیریں سمجھیں۔ جن کو دونوں ذہنوں سے نکلنے والی لہریں آپس میں منسلک کر رہی ہوں۔



جب عامل اور معمول نیلی بیٹھی کے پیغام رسانی کے عمل کے لیے تیار ہوں تو خواہ وہ ایک ہی کمرے میں ہوں یا وہ کمروں میں ان کے پاس مددگار کا ہونا ضروری ہے جو ان کے نتائج کو نوٹ کرتا جائے۔ اس کا کام صرف نتائج کو نوٹ کرتا ہے۔

عامل کو چاہیے کہ خیالات کی ترسیل سے پہلے مددگار کو بتائے کہ وہ کیا پیغام ارسال کر رہا ہے۔ اس کے بعد اپنی تمام توجہ اس پیغام پر مرکوز کر دے جو وہ

نیلی بیٹھی کے ذریعے ارسال کر رہا ہے اور اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ وہ معمول کے ذہن کا تصور کرے اپنے ذہن کے ذریعے یہ محسوس کرنے پر توجہ کرے کہ معمول اس کے بالکل سامنے بیٹھا ہوا ہے اور اس طرح توجہ کرنے سے عموماً بالکی

سی سنسنی اور جھرجھری کا احساس ہوتا ہے۔ عامل جب ذہنی یکسوئی اور توجہ کے ساتھ معمول کے ذہن کے ساتھ رابطہ قائم کرتا ہے تو معمول کا ذہن اس کو محسوس کرتے ہوئے اس سے مربوط ہو جاتا ہے۔ کیونکہ عامل کے ذہن سے خارج ہونے والی ٹیلی پتھی کی برعکس روشی رد معمول کے ذہن سے نکل جاتی ہے اور وہ عامل کے خیالات کو پڑھنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کے بعد یا تو وہ جو کچھ محسوس کرے گا اپنے مددگار کو بتائے گا یا پھر اسے تحریر کر کے رکھ لے گا۔

ٹیلی پتھی ایک ادراک ہے جس کا تعلق انسان کی چھٹی حس سے ہے اور جب کسی معمول کو یہ احساس ہوتا ہے کہ اس نے کوئی پیغام یا عکس اپنے ذہن میں وصول کیا ہے تو شروع میں وہ اس کا اظہار کرتے ہوئے پس و پیش کرتا ہے۔ اگرچہ معمول بننے کی استعداد ہر شخص میں موجود ہے لیکن مزاج ذہنی ساخت اور انداز طبیعت کے لحاظ سے ہر شخص کی حساسیت کا پیمانہ دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ سوداوی مزاج رکھنے والے بہت جلد اس صلاحیت کو ترقی دے لیتے ہیں۔ جبکہ بھٹی مزاج والوں میں معمول بننے کی صلاحیت نسبتاً کم ہوتی ہے۔ اور ان کا ترقی کا عمل سست ہوتا ہے۔

ایسی صورت میں ممتاز ٹیلی پتھسٹ گرامر روپ یہ کہتا ہے کہ ماہ مئی سے معمول بننے کی صلاحیت بہت جلد بیدار ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ معمول اس میں ترقی کرتے ہوئے کسی چیز یعنی کاندھ، انگوٹھی، کینز یا چشمہ کو ہاتھ میں لے کر اس

کے مالک کی پوری سوانح حیات کم از کم اس کی زندگی کے اہم واقعات بتا سکتا ہے۔ اس عمل کو نفسیات کی زبان میں سائیکومیٹری کہتے ہیں۔ معمول اپنے غیر معمولی تیز حواس یا معمولی اثر پذیری جسے انگریزی اصطلاح میں Hyperaesthesia) کہتے ہیں کے سبب اشیاء سے نکلنے والی لہروں کو وصول کر کے ان کے مطلب کو سمجھ لیتا ہے۔

ابتداء میں معمول کو تجربے کے دوران غنودگی کا احساس ہو سکتا ہے اور پیغام وصول کرنے کے لیے چونکا اور مستعد رہنا دشوار معلوم ہوتا ہے۔ لیکن رفتہ رفتہ وہ اس کا عادی ہو جاتا ہے۔ پیغام کی وصولی کے دوران آنکھیں بند رکھنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔ اور اسے چاہیے کہ تجربے کے دوران ٹیلی پتھسٹک نشانی اپنے ہاتھ میں رکھے اور جو کچھ محسوس کرے اس تاثر سے اپنے مددگار کو آگاہ کر دے۔

جہاں تک ٹیلی پتھسٹک نشانی کا تعلق ہے ماہر ٹیلی پتھسٹ ڈاکٹر بل ایک یہ کہتا ہے:

”نشانی (Token) کا استعمال بڑا منور ثابت ہوتا ہے۔ وہ

کہتا ہے کہ عامل اور معمول کو چاہیے کہ وہ ایک دوسرے کے درمیان کسی بھی ذاتی چیز کا بطور نشانی تبادلہ کر لیں اور جب ٹیلی پتھی کی عملی مشق شروع کریں تو اس نشانی کو یا تو اپنی مشقی میں

دہائے رکھیں اور یا پیشانی پر لگا لیں جب کہ بہتر یہی ہے کہ اسے ہاتھ کی بجائے پیشانی پر لگائے رکھیں۔ کیونکہ یہ حصہ دماغ سے زیادہ قریب ترین ہے اور اس طرح عامل اور معمول کے درمیان زیادہ قریبی تعلق کا احساس ہوتا ہے۔“

”اگر آپ ٹیلی پیٹھی کی تربیت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے اپنے جسمی جذبے پر قابو پائیں۔ جب تک آپ اپنے نفس امارہ کو قابو میں نہ لائیں گے اپنی وجدانی خوبیوں کو شعور کی سطح پر نہ لائیں گے۔“

ایک اور ممتاز ٹیلی پیٹھسٹ بلو بیڈل یہ کہتا ہے کہ ٹیلی پیٹھی سیکھنے کے لیے مناسب مشقوں اور ریاضتوں کی ضرورت ہے جبکہ سرٹیفکایڈ اور ایسی ریاضتوں میں ایندھن کا کام کرتی ہے۔

ڈاکٹر ہیرلڈ شرسن نے اپنے ذاتی تجربے کی بنیاد پر ٹیلی پیٹھی کے علم میں مہارت حاصل کرنے کے لیے ضروری شرط یہ بتلائی ہے کہ آپ کو اس علم پر پورا یقین ہونا چاہیے۔ اس سے پہلے کہ آپ پیغامات کی ترسیل اور وصولیابی کا عملی تجربہ شروع کریں۔ چند بائیں ذہن نشین کر لیں۔

ٹیلی پیٹھی کی کامیاب مشق کے لیے ضروری ہے کہ جسم مکمل آرام کی کیفیت میں ہو۔ جسمانی آرام کے لیے بہت سی مشقیں بتائی جا چکی ہیں جس مشق سے آپ آسانی کے ساتھ جسم کو مکمل آرام کی حالت میں لائیں اسی کو اپنائیں۔

عملی مشق کے لیے دوسرا اصول یہ ہے کہ آپ جسمانی طور پر پوری طرح آرام کی کیفیت پوری کر لیں اور کسی قسم کا جسمانی تھکاؤ باقی نہ رہے تو پھر اپنے

ٹیلی پیٹھی کا عملی طریق کار

ماہرین ٹیلی پیٹھی نے عملی مشقوں کے جو طریقے بتائے ہیں انکے غور سے دیکھا جائے تو سبھی ایک سے ہیں۔ اس بارے میں ان میں اتنی سی باتیں مشترک ہیں۔ یعنی ماحول کا سازگار ہونا تجربہ کرنے والوں میں ذاتی مطابقت ہونا موزوں افراد کا انتخاب اور کسی کوئی کے عمل میں مہارت وغیرہ۔ لیکن اتنا فرق ضرور ہے کہ ان سب کی اپنی اپنی تکنیک ہے اور ماہرین ٹیلی پیٹھی کی تکنیک کے الگ الگ پہلو ہیں جو آپ کے مطالعہ کے لیے یہاں پیش کیے جا رہے ہیں۔ تو لیجئے سب سے پہلے بروس جوز کا بیان پیش کریں گے جو اپنی کتاب 'THE TELEPATHY' میں لکھتا ہے:

شعوری ذہن کو جامد کریں اور وہ اس طرح سے کہ اسے آپ کے سارے جسم کا احساس تک باقی نہ رہے۔

ٹیلی پتھی کی ابتدائی مشقوں میں مختلف تاثرات و تصورات ذہن میں ابھرتے ہیں۔ یکسوئی کے راستے میں رکاوٹ بننے ہیں۔ ان پر قابو پانے کے لیے اپنے ذہن میں سینما کی سکرین کا تصور کریں۔ یوں تصور کریں کہ یہ سکرین آپ کے لاشعور کے ٹانگہ گھر میں آپ کے سامنے ہے۔ اپنی توجہ اس پر مرکوز کر دیں۔ اس طرح ذہن دوسرے خیالات و تصورات کے بھوم سے ہٹ جائے گا۔ آپ کا لاشعور ایک پروجیکشن مشین ہے۔ جب تک آپ اس سکرین پر کسی چیز کا ٹکس نہ ڈالیں گے وہ اسی طرح سادہ اور صاف رہے گا۔

جب آپ ایسا کرنے لگیں گے کہ آپ میں کایا اب ہو جائیں تو سمجھ لیں وہ لکھ آ گیا ہے کہ آپ جس تصویر یا ٹکس کو ٹیلی پتھی رابطہ کے ذریعے نشر کرنا چاہتے ہیں اسے ذہن کے پردہ پر اجاگر کریں۔

ڈکٹر ہربرٹ مان کہتا ہے کہ آپ ذرا مستقل مزاجی سے آگے بڑھیں اور دیکھیں کہ آپ کیا کچھ نہیں کر سکتے۔ ارتکا توجہ کی مشق اور کوششوں کے ذریعے ایک کے بعد دوسری غیبی طاقت پر قابو پاتے چلے جائیں گے۔ آپ تھوڑی سی محنت اور مشق کے بعد نہ صرف یہ کہ اپنے اندر پیش گوئی کی اہلیت پیدا کر لیں گے بلکہ اپنے خیالات کو دوسروں تک ان دیکھی و فنی رو کے ذریعے منتقل کر سکیں گے۔

ٹیلی پتھی انسانی ذہن کی گہرائیوں اور اس کے لاشعور کے عجیب خانے کی حیرت انگیز کرشمہ آرائیوں سے تعلق رکھتی ہے۔ انسانی ذہن کا سب سے پراسرار خاندانہ ہے جسے حافظے یا یادداشتوں کا خاندانہ کہتے ہیں۔

انسان میں بعض ایسی قوتیں موجود ہیں جو کبھی کبھی ذہن کو لاشعور کی سطح سے بلند کر کے اسے بعض ایسی پراسرار طاقتوں یا کرشمہ سازیوں سے دو چار کر دیتی ہیں جس کی تشریح نہیں کی جاسکتی۔ لہذا آپ بھی استقلال اور پختہ عزم کے ساتھ نادیہ و فنی قوتوں پر قابو پالیں۔ اپنے اندر ٹیلی پتھی کی صلاحیت پیدا کر کے انسانی فلاح و بہبود کے لیے کچھ کارنامے انجام دیں۔ یہ وسیع کائنات سمٹ کر ایک ذرے کی طرح آپ کے سامنے آ جائے گی لہذا ٹیلی پتھی کی تربیت حاصل کرتے وقت درج ذیل ہدایات پر عمل کریں۔ اگر آپ نے اس سلسلے میں کچھ بھی نامناسب رویہ اختیار کیا تو اس کے نتائج آپ کے لیے نقصان دہ اور خطرناک ہوں گے۔

● سب سے پہلے تو آپ اپنی آنکھیں پوری طرح کھلی رکھیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا مشاہدہ بہت اچھا ہونا چاہیے۔ اپنے ارد گرد کی چیزوں کو بغور دیکھیں اور پھر انہیں سمجھنے کی کوشش بھی کریں۔

● ہر قدم آگے کی طرف اٹھائیں۔ مسلسل آگے بڑھتے رہنے والے افراد ہمیشہ کامیاب ہوتے ہیں۔ ایک مرتبہ ہمت کر کے آگے قدم رکھیے اور

پھر مسلسل آگے کی طرف بڑھتے چلے جائے۔

● مستقبل بنی کی اہلیت پیدا کرتے وقت یہی یقین رکھیے کہ یہ جادو کے کمالات اور محض قیاسی باتیں نہیں ہیں بلکہ یہ جیتا جاگتا فن اور مستقل سائنس ہے۔

● جنسی قوت کو ذرا احتیاط کے ساتھ صرف کریں۔ ٹیلی جینیٹک کی صلاحیت پیدا کرنے کے لیے جنسی معاملات میں اعتدال نہایت ضروری ہے۔ اس کے لیے نہ تو زیادہ سخت قسم کی پابندیاں عائد کرنے کی ضرورت ہے اور نہ ہی اسے منہ زور گھوڑے کی طرح بے لگام چھوڑ دینا چاہیے۔ اگر

آپ اپنی جنسی قوت کے ذخیرے میں تین چار مہینے میں ایک آدھ بار کچھ خرچ کر دیں تو کوئی بری بات نہیں۔ حیاتیاتی تقاضوں کو پورا کرنا بھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔

● کندہ لٹی شکست سرنیٹ پاور کو بیدار کرنے کی کوشش کیجئے۔ یہ اس وقت کیا جا سکتا ہے جب آپ اپنے اندر صرف شدہ قوتوں کو از سر نو ذخیرہ کر لیں۔ جسمانی صحت کو ٹھیک اور پہلے سے بہتر بنالیں۔

● غذاؤں کے معاملہ میں بھی احتیاط رکھنے کی ضرورت ہے۔ جنسی خواہشات کو بھڑکانے والی غذاؤں مثلاً اظہار گوشت، پھلی وغیرہ سے پرہیز کریں۔

● اپنے خوابوں کی اہمیت کو سمجھیں لیکن ان کی تعبیر میں زیادہ الجھن کی کوشش نہ کریں۔

● اضطراب پر قابو پائیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنے جسم کو پوری طرح قابو کر لیں۔ بے خیالی کے عالم میں جو اضطرابی حرکتیں ہوتی رہتی ہیں مثلاً کرسی پر بیٹھے بیٹھے یا چار پائی پر لیٹے لیٹے پاؤں یا جسم کے کسی حصے کو یوں ہی ہلاتے رہنا ان کو ترک کر دیں۔ آپ کو اپنی عقلی حرکات پر پوری طرح کنٹرول ہونا چاہیے۔ اسی طرح آپ کو اپنے جسم کے اعصابی نظام پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔

● اضطرابی حرکتوں پر قابو پانے کے بعد آپ اپنے جسم کے تمام حصوں کی تفسیر کر چکے ہیں اور اب روح کو مسخر کرنے کی ضرورت ہے۔

● آپ اپنے خیالات کی رسی کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور شعور کو باطن کو ملنے کرنے کے بعد اشعور کی لگام بھی ڈھیلی چھوڑ دیں۔ اس وقت آپ دیکھیں گے کہ خیالات کا طلسمی گھوڑا آپ کو کہیں کہیں وا دیوں، دیرانوں اور مرغزاروں کی سیر کراتا ہے۔

● آپ اپنے سوالات پر خیالات کو مرکز رکھیں۔ اپنے کسی سوال کو کبھی فراموش نہ ہونے دیں۔ انہیں ہمیشہ اپنے سامنے رکھیں کیونکہ آخر میں آپ کو پھر وہیں آنا ہوگا۔

● آپ اپنی زبان سے نرم لہجے میں بار بار تحت الشعور کو ہدایت دینے کی کوشش کریں۔ آپ اپنے تحت الشعور کو جیسی بھی ترغیب یا ہدایت دیں گے وہ اسی پر عمل کرے گا۔

● آپ کے اعصاب کے باریک اور حساس ریٹھوں سے اضطرابی لہریں پھونتی ہیں لیکن آپ اعصابی مشقوں کے بعد ان ریٹھوں کی کارکردگی پر بھی قابو پاسکتے ہیں۔ ان کی افادیت کا ذکر آپ پہلے ہی پڑھ چکے ہیں۔ مندرجہ بالا مدارج طے کرنے کے بعد گویا آپ نیلی پیتھی کی حدود میں داخل ہو رہے ہیں۔

نیلی پیتھی اور مختلف عارضے

نیلی پیتھی کی حقیقت اہمیت اور تکنیک باریں گراہنے کے بعد اب یہاں اس کے اس پہلو پر روشنی ڈالی جائے گی جو ہر علم کی طرح نیلی پیتھی کا بھی مقصد ہے۔ یعنی اس کے ذریعے زندگی کے مسائل اور الجھنوں اور عارضوں کا علاج جیسے کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ نیلی پیتھی انسان کی ذہنی قوتوں کا اعلیٰ ترین نمونہ ہے۔ سولہویں صدی کے نامور کیسایاوان اور طبیب جیرا سلیس نے کہا تھا کہ ہر مریض کا فطرت خود علاج کرتی ہے اس کیسایاوان کے اس قول میں انسان کے اس فطری اعتقاد و یقین کی طرف اشارہ ہے جو کہ ہر انسان میں موجود ہے ہم جسے روحانی

علاج (Faith Healing) کہتے ہیں۔ اس کی بنیاد انسان کا اعتقاد و یقین ہی تو ہے۔ اسی اعتقاد و یقین سے کئی لا علاج مریضوں نے شفا پائی۔ کبھی نہ جانے والے روگ یقین و اعتقاد سے چلے گئے۔ جن عارضوں میں دنیا بھر کی دواؤں نے کچھ کام نہ کیا وہاں یقین و اعتقاد کا رگر ہوا۔

روحانی علاج کا طریقہ صدیوں پرانا ہے۔ انسان کی تہذیب کی ابتداء ہی سے یہ طریقہ رائج ہے جبکہ اس کی تاریخ میڈیکل سائنس کی تاریخ سے بہت پرانی ہے۔ بائبل آشوری مصری اور یونانی حکمت و علاج کی تاریخ روحانی علاج کی عرصہ سازیوں سے بھری پڑی ہے۔ بائبل آشوری اور مصری مسیح سے بہت پہلے کی کتابوں میں اس موضوع پر بیش قیمت مواد موجود ہے۔ صدیوں تک روحانی معالجین مریضوں کی مساجد کرتے رہے ہیں لیکن تعلیم یافتہ نہ ہونے کے باعث انہوں نے تحریری مواد نہ چھوڑا اور اگر چھوڑا بھی تو کچھ اس صورت میں چھوڑا کہ ان کے بعد اس سے کوئی استفادہ نہ کر سکا۔

ان میں سے بیشتر تو ایسے تھے جو روحانی علاج کے اسرار کو اپنے سینے میں چھپائے ہوئے ہی دنیا سے گزر گئے۔ سوڈن کا باشندہ ڈاکٹر جیرا سلیس وہ پہلا شخص ہے جس نے روحانی علاج پر بھرپور تحقیق کی اور ایک بیش بہا خزانہ پیچھے چھوڑا۔

جیرا سلیس کیسایاوان ہی نہیں ماہر روحانیات بھی تھا اور حیرت انگیز روحانی

قوتوں کا حامل تھا۔ وہ ہر وقت اپنے ساتھ ایک گوار رکھتا تھا اور یہ کہتا تھا کہ اس گوار میں آ سبھی قوتیں ہیں اس کی طرح اس کی وہ گوار بھی پر اسرار ہے۔

باوجود اس کے کہ وہ کیسیا دان تھا لیکن دواؤں پر کم اور انسان کی مخفی شفا بخش قوتوں (Curative Forces) پر زیادہ اعتقاد رکھتا تھا۔ وہ اپنے مریضوں کو دوائیں نہیں تعویذ گنڈے دیتا تھا۔ جہاڑ پھونک کرتا تھا۔ حالانکہ وہ خود یہ سمجھتا تھا کہ یہ بے اثر چیزیں ہیں لیکن ان پر اعتقاد اور یقین رکھنے سے شفا بخشی کی جو نفسی و روحانی قوت ان روحانی لوگوں سے پیدا ہو جاتی ہے وہ دواؤں سے نہیں ہو سکتی اور یہی طریقہ اس کے طریقہ علاج کی بنیاد تھا۔

بات دراصل یہ ہے کہ اس طرح انسان کے اندر جو اعتقاد و یقین پیدا ہو جاتا ہے وہ انسان کے جسم میں موجود شفا بخش قوتوں کو بحال اور توانا کر کے اس کے روگ کو دور کر دیتا ہے اور یہ نظریہ پیرائیس کے روحانی علاج کی بنیاد تھا۔ جبکہ روحانی علاج کی حیرت انگیز مثالیں ہر دور میں ملتی ہیں۔ ہر دور میں ایسے انسان نظر سے گزر رہے ہیں جو صرف چھوکر یا صرف ایک لفظ کے ذریعے شدید ترین دروی کی کہہ نہ لا علاج روگ کو دور کرتے رہے ہیں۔

یہ امر واقعہ ہے کہ بہت سی بیماریاں اور عوارض محض ذہنی اور نفسیاتی ہوتے ہیں۔ یہ اور بات ہے کہ ان کی علامات جسمانی ہوں۔ مثلاً سیلان خون، فالج، ہڈیان، سرائ، باؤ ٹیو، ادرنگ، پھوڑے، تشنج، سر درد، اندھا پن، لکنت، گویائی

کا سلب ہو جانا، یہ ساری بیماریاں اکثر بلا کسی جسمانی سبب کے ہو جاتی ہیں اور ان کا سبب روحانی ہوتا ہے۔ موجودہ سائنٹفک دور میں ماہر نفسیات نے اس بارے میں بڑی تحقیق کی ہے اور وہ ان امراض کا علاج تحلیل نفسی کے ذریعے کرتے ہیں۔

روحانی علاج دراصل ایک نفسیاتی طریقہ علاج ہے جو ذہنی اور نفسیاتی بیماریوں کو حیرت انگیز طور پر ٹھیک کر دیتا ہے۔ اس شفا بخش قوت کا تعلق دراصل انسان کے ذہنی اعتقاد سے ہے۔

روحانی معالج دراصل اپنے حسی اور اک کے ذریعے نیلی رابطہ سے مریض کی قوت بحال اور تیز کرتا ہے۔

اس بات کی اب تصدیق ہو چکی ہے کہ پیٹ کا انسر (Ulcer) عام طور پر نفسیاتی نوعیت کے ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر سگمنڈ فرائڈ نے پہلی بار یہ انکشاف کر کے اس حقیقت کا پتہ چلایا تھا کہ جذباتی دباؤ اور بیجان عموماً السر کا سبب ہوتا ہے۔ اس کے بعد السر پر مزید تحقیق نے بھی یہ بات پایہ ثبوت تک پہنچادی۔ جنوز اس پر مسلسل تحقیق جاری ہے کہ ذہن پر جذباتی دباؤ سے کتنی اور کس طرح کی جسمانی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

ڈاکٹر ڈیوڈ ہیولے کا کہنا ہے کہ انسان کا جسم ایک فیکٹری ہے۔ ایک فارمیسی ہے۔ ایک کھنک ہے۔ ایک ایسی لیبارٹری ہے جو از خود شفا یاب مادہ پیدا

کرتی ہے۔ ہمارے جسم کے متعدد غدود ایڈرینالین (Aderenalin) اور کارٹوسون (Cortison) ایسی طاقتور دواؤں میں سے ہیں اور ان کو ذہنی رابطے کے ذریعے صحت یابی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

ڈیوڈ ہیولے نے خود اپنی مثال دیتے ہوئے بتایا ہے کہ مجھے سر درد کی شکایت ہوتی ہے تو اپنے جسم کے کسی حصے کو پکڑ کر کہتا ہوں کہ میں اپنے جسم کی توانائیوں کو حکم دیتا ہوں کہ وہ اس درد کو دور کریں اور میرا سر درد دور ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ یہ دوسروں کے لیے مضحکہ خیز بات ہو۔

ایک اور شخص کو جوڑوں کے درد کی شکایت تھی۔ ڈیوڈ ہیولے نے اس سے کہا کہ وہ باری باری اپنی ایک انگلی پکڑے اور مکمل توجہ کے ساتھ اپنے جسم کو یہ ہدایت دے کہ وہ اپنی شفا کا پلپ توانائیوں سے انگلی کے درد کو دور کرے۔

اس طرح وہ انگلی پکڑ کر یہ ہدایت دیتا ہے اور اس وقت تک یہ عمل جاری رکھتے کو کہتا ہے کہ جب تک درد واقعی دور نہ ہو جائے اس شخص کا کہنا ہے کہ تین دن بعد اس کے جوڑوں کا درد اس طرح غائب کہ وہ اور اس کا ڈاکٹر دونوں حیران رہ گئے۔

ایک شخص کی گردن پر سرخ باد ہو گئے۔ ڈاکٹر ہیولے نے اس کو ہدایت دی کہ وہ دونوں ہاتھوں سے اپنی گردن پکڑ کر پوری توجہ اور یکسوئی کے ساتھ اپنے جسم کی شفا یابی قوتوں کو یہ حکم دے کہ اس کی گردن کو سرخ باد سے پاک کر دیں

اور اسے یہ بھی ہدایت کی کہ وہ اس عمل کو جتنی بار ممکن ہو دہراتا رہے۔ یہاں تک کہ جب تک اسے بالکل شفا نہ ہو جائے۔

اس نے ایسا ہی کیا اور وہ شفا یاب ہو گیا۔ اس کی گردن سرخ باد سے پاک ہو گئی۔ آپ شاید مشکل سے اس پر یقین کریں لیکن یہ حقیقت ہے جس میں ذرا سا بھی جھوٹ نہیں۔

جہاں تک ڈاکٹر ڈیوڈ ہیولے کے اشراقی طریقہ علاج (Telepathic Technique) کا تعلق ہے یہ کہا جاسکتا ہے کہ تنویدی القا (Hyponotic Suggestion) کی طرح اس میں بھی ذہن کو ارادے کے تابع کرنے کا طریقہ استعمال ہوتا ہے جبکہ اس میں بنیادی بات یہ مضر ہے کہ اگر انسان اپنی صلاحیت اور قوت ارادی سے کام لے تو پھر جسمانی تکلیف پر قابو پاسکتا ہے۔

ڈاکٹر ہیولے نے دن گھنٹانے کا تجربہ سب سے پہلے اپنی ذات پر کیا۔ ڈاکٹر ہیولے کا وزن 350 پونڈ تھا۔ اس نے ڈاکٹر سے مشورہ کیا تو انہوں نے اسے وزن کم کرنے کی سختی سے ہدایت کی تو ڈاکٹر نے اپنی ذہنی رد اور قوت ارادی سے کام لیتے ہوئے ایک سال کے عرصہ میں اپنا وزن گھٹا کر 238 پونڈ کر لیا۔ جب اس سے یہ پوچھا گیا کہ یہ کیسے ہوا تو اس نے بتایا کہ اس نے ”پی کے“ کے اصول پر عمل کر کے اپنے وزن کو کم کرنے میں کامیابی حاصل کی۔

ڈاکٹر موصوف نے اس طریقہ علاج کو بہت آسان بتلایا ہے وزن کم

کرنے کا فارمولہ پیش کرتے ہوئے ڈاکٹر موصوف یہ کہتا ہے کہ پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے یہ معلوم کر لیں کہ روزانہ کس قسم کی غذا استعمال کرنی ہے اور کون سی طاقت بخش غذا کو ترک کرنا ہے۔ ڈاکٹر آپ کی صحت اور جسمانی حالت کے لحاظ سے اس سلسلے میں مناسب مشورہ دے سکے گا۔

اس کے بعد روز اپنے کمرے میں تنہا آئیے کے سامنے کھڑے ہو جائیں۔ انڈروی کے علاوہ تمام پکڑے اتار دیں۔ سر سے پاؤں تک اپنے جسم کا جائزہ لیں اور پورے یقین اور اعتماد کے ساتھ بلند آواز سے خود سے کہیں:

”میں پوری قوت ارادی کے ساتھ اپنا وزن کم کر رہا ہوں“
اس جملے کو بار بار دہرائیں۔ غذا کے ذریعے وزن کم کرنے کے بارے میں ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور ایسی غذاؤں کی ایک ہفتہ وار فہرست تیار کریں جو ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق آپ کھا سکیں اور پھر ان میں سے ہر روز ایک پسندیدہ ڈش تیار کر کے کھائیں۔ اس کے بعد پھر آئیے کے سامنے جائیں پھر وہی جملہ دہرائیں۔ میں اپنے جسم کا وزن کم کرتا جا رہا ہوں۔ میرے جسم کا وزن کم ہو رہا ہے۔ اس کے بعد بتدریج کم کھانے کی مشق شروع کر دیں۔ اس سے بھوک بڑھے گی۔ اس خواہش پر قابو پا کر ضروری ہے۔ جب شدت کے ساتھ اور کھانے کی خواہش محسوس ہو تو اپنے پیٹ کو مخاطب کر کے کہیں:

”بس اس سے زیادہ کچھ نہ ملے گا۔ اتنا ہی کافی ہے“

بظاہر یہ سب کچھ مذاق سا لگتا ہے لیکن آپ یہ مشق جاری رکھیں پھر آپ اس کے حیرت انگیز نتائج دیکھیں گے۔ روزانہ کوئی ورزش کریں کسی کھیل میں حصہ لیں لیکن ابتدائی مشق کے جملے دہرانے بھولیں۔

تمباکو نوشی، شراب نوشی یا کسی اور نشے کی عادت کو ترک کرنے کا صرف ایک طریقہ ہے۔ اہل فیصلہ کیجئے اور بس ترک کر دیں۔ اس فیصلے کو مضبوط بنانے اور تقویت دینے کو ٹیلی پیٹھی کی ادراک کی قوت کا استعمال مددگار و معاون ثابت ہو گا۔

پہلے اپنے ذہن میں ایک تاریخ مقرر کریں کہ اس دن سے آپ تمباکو نوشی یا شراب نوشی نہیں کریں گے۔ کسی کو بتائیں نہیں۔ بس ذہن میں اس کا قطعی فیصلہ کر لیں۔

اپنی اس کوشش کو روز میں دس گھنٹے یہاں تک کہ اس میں بالکل کامیاب ہو جائیں۔

ڈاکٹر ڈیوڈ ہولے کا یہ طریقہ شاہد موثر ثابت ہو گا۔ آپ نشے کی عادت کو ترک کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

ٹیلی پیٹھی کی تربیت حاصل کرنے کے لیے ہمیں بعض مشقیں کرنا پڑتی ہیں۔ ان میں اگر کسی وجہ سے بے احتیاطی کی جاتی ہے تو ان کو وجہ سے بعض اوقات کئی طرح کے جسمانی و روحانی عارضے پیدا ہو جاتے ہیں مثلاً مرقا اور

جنون وغیرہ۔

یوں تو جنون کی بہت سی قسمیں ہیں اور ان کے اثرات بھی مختلف ہیں۔ لیکن مجموعی طور پر جنون ایک ہی شے ہے۔ جنون دیوانگی پاگل پن خبط وغیرہ سب ایک ہی چیز کے مختلف نام ہیں۔

کسی معمولی خبط کو انگریزی میں Menia کہتے ہیں۔ ایک شخص کو کوئی بھی میڈیا ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک شخص کو یہ میڈیا ہو جاتا ہے کہ کوئی بھی اس کی بات نہیں مانتا۔ اس کی کوئی بات غور سے نہیں سنی جاتی۔ مرض کی شدت میں اس کو ٹھیکینی کے دور سے پڑنے لگتے ہیں۔ اس کا بہترین علاج تحلیل نفسی ہے اور اس کی بہترین ترکیب درج ذیل ہے۔

ان تمام خیالات سے ذہن کو پاک صاف رکھا جائے جو آگے چل کر خبط کی صورت اختیار کر سکتے ہیں۔ جب آپ علیحدگی کی حریت حاصل کرنے کے لیے اپنی باقاعدہ مشقیں شروع کریں تو بس انہی کے ہو کر نہ رہ جائیں بلکہ عملی زندگی میں بھی بھرپور حصہ لیں۔ اپنے دماغ کو تروتازہ رکھیں۔

مندرجہ بالا عارضوں کے علاوہ چند اور عارضوں کا ٹھیکیتی کے ذریعے علاج درج ذیل ہے:

ڈراؤنے خواب

جن کو کابوسی خواب اور انگریزی میں (Night Mare) کہتے ہیں۔

یہ ایک نہایت ہی تکلیف دہ اور پریشان کن وقتی عارضہ ہے۔ مریض پر جب کبھی اس کا دورہ پڑتا ہے تو اس کا ذہن انتہائی طور پر ماؤف ہو جاتا ہے۔ اس کے دماغی اعصاب متاثر ہونے لگتے ہیں۔

اس مرض کو حکماء کا بوس کہتے ہیں۔ بستر پر لیٹ جانے کے بعد جب نیند کی وجہ سے آنکھیں بند ہونے لگتی ہیں تو اچانک ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کوئی شخص سینے پر چڑھ کر بیٹھ گیا ہے اور اپنی قوت سے اس کا گلا گھونٹ رہا ہے۔

یہ ایک نادیدہ گرفت ہوتی ہے۔ کسی ان دیکھی قوت کا تسلط جسم پر ہو جاتا ہے۔

مریض اپنے آپ کو اس نادیدہ قوت کی گرفت سے چھڑانے کی ہر کوشش کرتا ہے لیکن ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بری طرح اس کے چنگل میں جکڑا ہوا ہے۔

دو اپنی پوری قوت سے چلتا ہے لیکن اس کی آواز حلق میں دب کر رہ جاتی ہے۔ اور مریض بڑا کرچوک جاتا ہے۔ اس مریض کا ٹھیک پتہ علاج ہے کہ جس طرح آپ اپنے کاموں سے تھک جانے کی صورت میں جسم کو آرام دیتے ہیں اسی طرح ضرورت پر دماغ کو آرام دیں۔

کابوس سے محفوظ رہنے کا طریقہ یہ ہے کہ اپنا بستر نہایت آرام دہ رکھیں۔ سوتے لگیں تو نیچے دیئے ہوئے کاموں سے ایک کام ضرور کریں۔

سوتے وقت ذہن کو ہر طرح کے خیالات سے بالکل پاک صاف

رکھیں۔ اس وقت کوئی بات سوچنے کی کوشش نہ کریں اور بالکل خالی الذہن ہو کر سو جائیں۔

② اپنے ذہن کو ہر طرح کے متفی خیالات سے پاک رکھیں۔ سونے سے پہلے کسی صحت مند لٹریچر کی حامل کتاب کا مطالعہ کریں اور اسے پڑھتے پڑھتے سو جائیں۔

کانوس سے بچنے کے لیے یہ دونوں ترکیبیں نہایت آزمودہ ثابت ہوئی ہیں۔ زیادہ جذباتی نہ بنیں۔ بلکہ ہر بات پر غصہ دل سے غور کریں اور اپنی فطری خواہشات کا گھامو غمٹنے کی کوشش نہ کریں اور سونے سے پہلے یکسوئی کے ساتھ اپنے ذہن میں یہ تصور کریں کہ آپ بڑی پرسکون نیند سو جائیں گے۔

بخار **لے مالک کل میرے والدین**
مادرے اور اک حواس کی مشق کرتے ہوئے جب لاشعور کی مداخلت خاص بڑھ جاتی ہے تو مشق کرنے والے کو اچانک بخار کا حملہ ہوسکتا ہے۔ جسم کی ہڈیاں دھکنے لگتی ہیں۔ آنکھیں جلتی ہیں۔ اس قسم کے بخار سے ڈرنا نہیں چاہیے۔ یکسوئی کے عالم میں اپنے آپ سے کہیں:

”بخار جلد اتر جائے گا۔ میں بالکل ٹھیک ہوں۔“

مرگی

جب جذباتی دباؤ زیادہ ہو اور اس وقت ٹیلی پتھن کی اوٹ چانگ مشقیں شروع کر دی جائیں تو جہلی جذبات مرگی کے دورے کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔ جذباتی کشمکش، جنسی الجھن، بے اعتدالی اور ناکام خواہشات کا نتیجہ بھی شدید حالات میں مرگی کے دورے کی صورت میں برآمد ہوتا ہے۔

مرگی کا اب تک کوئی مؤثر و موزوں علاج دریافت نہیں ہو سکا لیکن عمل قدیم یعنی چنانازم اور ٹیلی پتھن سے اس کا کامیاب علاج ہو سکتا ہے۔ ٹیلی پتھن میں اس کا کامیاب علاج یہ ہے کہ ٹیلی پتھسٹ دفنی رو کے ذریعے مرگی کے **مرض کا علاج کرے۔**

بلانا نہ وقت مقررہ پر مریض کو بستر پر لٹا دیا جائے اور عامل ارتکاز توجہ کرتے ہوئے مریض سے کہے کہ اب اسے کبھی مرگی کا دورہ نہیں پڑے گا وہ بالکل ٹھیک ہے۔ مرگی کا آسیب اس کا چھپا چھوڑ چکا ہے۔ یہ عمل مسلسل پندرہ روز تک مقررہ وقت پر کیا جائے اور مرگی کا مریض بھی اپنے دل میں کہے کہ وہ اب بالکل ٹھیک ہے۔ مرگی کا دورہ اب اسے کبھی نہ ستائے گا۔ وہ اپنی ذات اپنی قوت ارادی کو مضبوط کرے۔

ہسٹریا

ہسٹریا بھی دیوانگی کی ایک قسم ہے۔ اس کے کئی اسباب ہو سکتے ہیں۔ لیکن یہ زیادہ تر جنسی جذبے کے دباؤ کی بناء پر ہوتا ہے۔ اگر جنسی جذبات کو سختی

سے کھل دیا جائے اور ان کی تسکین نہ ہونے پائے تو ہسٹریا کے دور سے پڑنے لگیں گے۔ اسی طرح ٹیلی پتھی کی مشقوں میں اپنے جذبات پر ہر طرح سے قابو رکھیں اور ان کو سختی سے دبانے کی کوشش نہ کریں۔

ایپونیا

اس مرض میں آواز بند ہو جاتی ہے۔ مرض کے حملے کی صورت میں آواز حلق میں بالکل گھٹ کر رہ جاتی ہے۔ اس مرض کا حملہ خوف و ہشت کی صورت میں ہوتا ہے۔

ٹیلی پتھی کی مشقوں کے دوران بعض اوقات وہ ہشت کی وجہ سے بندھ جاتی ہے اور زبان بند ہو جاتی ہے۔ اس کا بھی ایک تک کوئی مؤثر علاج نہیں ہو سکا۔ البتہ ٹیلی پتھسٹ اور سائیکا ٹرسٹ اس کا علاج ضرور کر لیتے ہیں۔ مثال کے طور پر ڈاکٹر گراس بینی نے ایپونیا (Aponia) سرلیٹ کوٹو بی القا (Somnique Suggestion) کے ذریعے تندرست دتوانا کر دیا۔

ڈاکٹر فریز کا یہ طریق عمل تھا کہ وہ چنانچہ کم کے ذریعے اس کا علاج کرتا تھا۔ بہر حال اس مرض سے بچنے کی تدبیر یہی ہے کہ اپنے اعصاب کو ہر حالت میں مضبوط رکھیں۔ وہشت نہ کھائیں۔ اعصابی یکسوئی اس مرض کو دور رکھتی ہے۔

جب انتقال افکار کی مشقیں شروع کی جاتی ہیں تو ان کا تعلق براہ راست اعصاب اور دماغ سے ہوتا ہے۔ چنانچہ اعصاب کو اور زیادہ فعال کرنے کے لیے سانس کی مشقیں کی جاتی ہیں۔ ٹیلی پتھی کے لیے سانس کی مشقیں بہت ضروری ہیں۔ متبادل طرز شخص کی مشقوں سے تمام اعصابی نظام یہاں تک کہ دماغ کے ریشوں کو بھی سکون ملتا ہے۔

انسان کا دماغ سپر کانٹیکٹس کی سطح پر اس وقت کام کرتا ہے جب قوت توجہ کافی بوجی ہوتی ہے۔ ارتکا ز توجہ میں جب وہ کافی بلند ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر ولیم ہونگ نے اپنی کتاب Hypnosis میں لکھا ہے کہ اس کے ایک دوست نے انتقال افکار کی مشقیں شروع کیں تو اس کے دوران خون میں فرق آ گیا جس کا نتیجہ بلڈ پریشر کی صورت میں نکلا۔ اس نے مشقیں بند کر دیں۔ لیکن بلڈ پریشر کا علاج نہ کر سکا۔ مرض برابر بڑھتا گیا یہاں تک کہ ایک دن اس کے دماغ کی رگیں وھیلی پڑ گئیں۔ خون کا وہاں بڑھ گیا اور وہ پاگل ہو کر رہ گیا۔

شیخ بینی کی مشقوں کے دوران بھی ایک شخص کو ایسا ہی تجربہ ہوا۔ جب اسے مشق کرتے ہوئے کچھ روز گزر گئے تو اس کی ناک سے خون بہنے لگا اور پھر خون اس کی آنکھوں سے بھی جاری ہو گیا۔ اور کچھ روز بعد اس کی موت واقع ہو گئی۔ جب آپ اپنی توجہ کو بڑھانے اور اس میں مزید استقامت پیدا کرنے

کے لیے شمع جینی کی مشقیں کرتے ہیں اور اونچکٹ کو پوری طرح توجہ سے دیکھنے لگتے ہیں تو پھر اعصاب میں ایک بیجاں پیدا ہو جاتا ہے اور اعصاب محرکہ کے ذریعے منتشر خیالات کی طاقت ایک مرکزی نقطہ پر سمٹنے لگتی ہے جیسے آتش شمشے کو دھوپ کی روشنی میں لا کر سورج کی کرنوں کو ایک جگہ سمیٹ لیتے ہیں اور پھر جیسے ہی روشنی میں مرکزیت پیدا ہو جاتی ہے۔ کاغذ یا کپڑا جو کچھ بھی آتش شمشے کے نیچے رکھا ہوتا ہے جل اٹھتا ہے۔

بالکل اسی مسیح کے ذریعہ سے بلغمیہ متحرک ہوتا ہے اور عامل پر نیم خوابی کی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ دوسرا غدہ صنوبری اپنا کام شروع کر دیتا ہے جو شعور برتر کا مرکز ہے۔ جس طرح دماغ کا پچھلا حصہ لاشعور کا اور پڑھ کی ہڈی اعصابی نظام کا مرکز ہے اسی طرح دماغ کے پچھلے بتایا جا چکا ہے دماغ کے لاشعوری حصے یہ دو پراسرار غدے جیسے کہ پہلے بتایا جا چکا ہے دماغ کے لاشعوری حصے میں واقع ہیں۔ اگر ان دونوں غدوں کی قوتوں میں ریاضت اور مجاہدے کے ذریعے مناسب اضافہ کر دیا جائے تو انسان حیرت انگیز طاقتوں کا مالک بن جاتا ہے۔ کیونکہ تمام لاشعوری قوتوں کا مرکز ان دونوں گھنٹیوں میں موجود ہے۔ جب کہ انسان نے اپنے شعوری ذہن کے ذریعے اس سے کام لے کر کائنات کی کئی عجیب و غریب قوتیں دریافت کر لی ہیں۔

مثال کے طور پر الیکٹرو میکینک ازم یعنی برقی کبریا بیت راڈار کی شعاعیں

الٹرا سائیک لہریں اور انفراریڈ ریز۔ یہ تمام دریافتیں ہمارے شعوری ذہن کا کارنامہ ہیں۔ لیکن لاشعوری ذہن کا تعلق ٹیلی پتھی خیال بنی میڈیم شپ اور جینازم سے ہے۔ کسی چیز کی طرف توجہ کرنے سے جب نیم خوابی کی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے تو غدہ صنوبری کی وہ قوتیں حرکت میں آ جاتی ہیں جو زمان و مکاں کی حدود سے آزاد ہیں۔

اب انسان عام سطح سے بلند ہونے لگتا ہے اور تجسّس کے مطابق شعوری سطح پر تصوراتی ہونے لگتے ہیں اور لہر ویشن بالکل اسی طرح پیدا ہوتا ہے جیسے راڈار دور دورہ فاصلے کی چیزوں کو لہروں کے ذریعے اخذ کر کے نیلی ویشن سکرین پر ان کا ٹکس نمایاں کر دیتا ہے۔

ماہرین نفسیات و روحانیت کا کہنا ہے کہ غدہ بلغمیہ کا تعلق کشف سے ہے اور غدہ صنوبری کا تعلق القاء وغیرہ سے۔ یعنی غدہ بلغمیہ تصاویر پیش کرتا ہے اور غدہ صنوبری خیالات کو وصول کرنے اور بھیجے کا کام انجام دیتا ہے۔

اس کے علاوہ ہمارے جسم میں اور بھی کئی غدو موجود ہیں جن کے ذمہ مختلف اعصاب کی کارکردگی کے لیے خود مختار اندہ نظام قائم کرنے میں مدد دینا ہے۔ اگر ان غدوں میں کچھ خرابی پیدا ہو جائے تو جسم انسانی میں مختلف خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

ٹیلی پتھی کی مشقوں میں سانس کی مشقوں سے تمام جسمانی اور دماغی

خود کی کارکردگیوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اعصاب میں سکون پیدا ہو جاتا ہے اور کئی طرح کے دوسرے فوائد حاصل ہو جاتے ہیں۔ جسم انسانی میں سر سے لے کر پاؤں تک رگوں کا جال بچھا ہوا ہے اور اسی کا دوسرا نام اعصاب ہے۔ یہ اعصاب سفید رنگ کے باریک تاروں کی طرح ہوتے ہیں اور مراکز عصبی سے نکل کر جسم کے ہر حصے میں بچھے ہوئے ہیں اور دماغ میں پل پل کی خبر دیتے ہیں۔ یہ برابر چوبیس گھنٹے کام میں مصروف رہتے ہیں۔

بعض اعصاب کے مراکز دماغ میں ہیں جنہیں جنسی دماغی اعصاب کہا جاتا ہے اور بعض نخاع سے تعلق رکھتے ہیں جن کو نخاعی اعصاب کہتے ہیں۔ اعصاب کی ترکیب ایک خاص قسم کے مادے سے ہوتی ہے۔ جسے عصبی مادہ کہتے ہیں۔

یہی وہ عصبی مادہ ہے جس سے نخر نخاع بنا ہوا ہے۔ اس مادے کے دور تک ہوتے ہیں۔ ایک بھورا اور دوسرا سفید۔ سفید مادے سے عصبی ریشے تیار ہوتے ہیں اور بھورے مادے سے خلیے تعمیر ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر فرائیڈ جے کوک نے اپنے ایک مضمون میں لکھا ہے کہ انتقال افکار کی مہارت کے لیے یہ ضروری ہے کہ عصبی انتشار سے محفوظ رہا جائے۔ انتقال افکار کے لیے جو قوت درکار ہے اس کا اعصاب اور سانس سے گہرا تعلق ہے۔ لہذا پہلے ان دو چیزوں پر کنٹرول کیا جائے تاکہ پھیپھڑے اپنا کام سکون سے

انجام دے سکیں اور اعصابی ریشے جلد متاثر ہو کر تازہ پیدا نہ کر سکیں۔ ڈاکٹر فرائیڈ جے کوک نے انتقال افکار میں پوری مہارت حاصل کرنے کے لیے درج ذیل وسائل تجویز کیے ہیں:

● ٹیلی پیتھی کے عامل کو چاہیے کہ قوت توجہ پیدا کرے اور اس درجہ تک کہ آنکھ جھپکنے میں اس پر نحویت طاری ہو جائے۔

● دل و دماغ اور اعصاب کو ہر طرح کی جذباتی غلاطت سے صاف کرے۔

● دل و دماغ کی پاکیزگی اور صفائی بھی اس امر میں بہت ضروری ہے۔

● اعصاب زدگی سے اس وقت محفوظ رہ سکتا ہے جبکہ اسے ان پر پورا پورا کنٹرول حاصل ہو اور اعصاب پر کنٹرول رکھنے کا سب سے مؤثر طریقہ یہی ہے کہ متبادل طرز تنفس برابر جاری رکھیے۔

● سب سے آخر میں ڈاکٹر فرائیڈ جے کوک نے انتقال افکار کا جذبہ رکھا ہے تاکہ اس کی مشقیں جلد از جلد کارآمد ثابت ہوں۔

جب ٹیلی پیتھی کا طالب علم سانس کی مشقیں کرتا ہے تو خارجی توانائی اپنی پوری قوت کے ساتھ اس کی رگ و پے میں دوڑنے لگتی ہیں لیکن اس کا رخ صرف ایک ہی سمت ہوتا ہے۔ وہ ہر طرف سے گھوم پھر کر اعصابی مرکز تک پہنچ جاتی ہیں جہاں پہلے ہی ایک زبردست قوت موجود ہوتی ہے جسے باطنی توانائی

کہتے ہیں جو ہمارے خوابوں کی محرک قوت ہے جبکہ خوابوں کی چند قسمیں درج ذیل ہیں۔

①	رویائے صادق	سچے خواب
②	رویائے کاذبہ	جھوٹے خواب
③	کابوئی خواب	ذراؤنے خواب
④	علامتی خواب	
⑤	کشفی خواب	

انسان کے زیادہ تر خواب ایسے ہوتے ہیں جو بیدار ہوتے ہی اس کے ذہن سے نکل جاتے ہیں۔ خوابوں میں وہ خواب ہمیشہ شعور سے چھکار ہوتا ہے۔ جس میں کوئی الٹو کھئی بات یا کیفیت موجود ہو۔ سونے کے بعد بیداری تحرکات ختم ہو جاتی ہیں تو شعور خود ہی مختلف قسم کی تصویریں بنانے لگتا ہے۔

بہت سے خواب قدیم اصطلاحات میں کشف والہام کہلاتے ہیں اور جدید اصطلاح میں ہم انہیں ادراک مادرائے حواس کہتے ہیں۔

ادراک مادرائے حواس کی طرف سے انتباہ یا جو خبری خوابوں کا پہلا مادی حصہ حقیقتوں سے تعلق رکھتا ہے اور دوسرا حصہ دماغ کی اعلیٰ ترین خصوصی آکسٹرا

سٹری پریشن کے عمل کے تحت ہوتا ہے جس کا پراسرار علوم سے بڑا گہرا تعلق ہے۔

ماہرین نفسیات کی جدید تحقیق نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ انسان میں ظاہری حواس کے علاوہ کچھ ایسی طاقتیں بھی موجود ہیں جن کو سپر ہیومن پاور کہا جاتا ہے۔ جو حواس کی سطح سے بلند ہیں۔

جبکہ ہمارا دماغ بھی بعض حیرت انگیز فیزیکی صلاحیتوں کا مالک ہے جن کے متعلق آسانی سے کچھ بیان نہیں کیا جاسکتا۔ بعض حالات میں ہمارے دماغ کی پورائی بصارتی حس اپنا کام کرنے لگتی ہے اور ہم کشف کے ذریعے سے سینکڑوں میل دور ہونے والے واقعات کو بآسانی دیکھ لیتے ہیں۔ جس طرح صوفیائے کرام کی راہ طریقت و سلوک کے مدارج میں اسی طرح روحانیت کے شعبوں میں ترقی کے مختلف مدارج ہیں۔

بعض افراد ای مشق سے دماغی نتائج حاصل کر کے پھولے نہیں سماتے جبکہ صوفی لوگ ان تمام احوال کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے جو ان کو عالم خواب میں عالم استغراق میں نظر آتے ہیں بلکہ انہیں وہ پہلے عقل کی کوئی پر پرکتے اور جانچتے ہیں۔

اسی طرح آپ کو بھی اپنی باقاعدہ مشقیں شروع کرنے کے بعد ابتدائی دور میں چند اہم فیزیکی صدائیں اور کشف وغیرہ کا احساس ہوگا جنہیں اہمیت دینے

کی کوئی ضرورت نہیں ہے بلکہ اس دوران آپ کو نہایت خاموشی اور قفل سے کام لینا چاہیے۔ نہایت صبر و استقلال کے ساتھ ٹیلی پیتھی کے تمام مرحلے طے کرنے چاہئیں اور جب آپ اس کے ماہرین کی صف میں شامل ہو جائیں تو اس قوت سے بنی نوع انسان کی خدمت کریں اور ان کے مسائل حل کریں۔ اس قوت کو انسانوں کی فلاح و بہبود میں صرف کریں۔ اس سے اچھے کام کریں اس سے شیطانی کام نہ لیں۔

ٹیلی پیتھی ذہن کو روشن اور حساس بنانے کا علم ہے اور اس کے ذریعے جسمانی تکالیف کا علاج کیا جاتا ہے۔ جس کے متعلق اس کتاب میں تفصیل سے گفتگو کی گئی ہے۔ اس سے استفادہ کر کے ذہن کو روشن اور حساس بنائیں۔ ٹیلی پیتھی کے بارے میں دنیا کے دانشور و ماہرین نفسیات، سائنس دان، ڈاکٹر، فلاسفر، یوگی اور سنیا سی یہ کہتے ہیں۔

ٹیلی پیتھی وہ روحانی علم ہے جس کے سامنے زمان و مکاں کی کوئی حیثیت نہیں ہے۔ ایک انسان انتہائی دور فاصلے پر پلک جھپکنے میں دوسرے انسان سے رابطہ قائم کر سکتا ہے۔

ٹیلی پیتھی حیات مادی کی طرح حیات روحانی کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کا علم ہے۔

ٹیلی پیتھی اپنے ہر عمل کے انجام اور رد عمل کا عرفان ہے۔

ٹیلی پیتھی وہ روحانی علم ہے جس کے ذریعے انسان دوسرے کے جسم میں حلول کر سکتا ہے۔ جیسے وہ اس کا اپنا جسم ہو۔

ٹیلی پیتھی تمام غیر مرئی اشیاء کی معرفت ہے۔

ٹیلی پیتھی سے انسان کی اندرونی توانائیاں اور صلاحیتیں بیدار ہوتی ہیں۔

ٹیلی پیتھی روحانی علوم کی ایک شاخ ہے جس کا تعلق انسان کی ذہنی و روحانی قوتوں سے ہے۔

ٹیلی پیتھی باطنی حال اور مستقبل کے بارے میں تمام معلومات حاصل کرنے کا علم ہے۔

ٹیلی پیتھی کی تربیت اور مشق میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے دل و دماغ کی حقیقت کو سمجھ لینا اور اس کی وسعت کو پالنا بڑا ضروری ہے۔

ذہن اور دل کی مطابقتی قوت کا دوسرا نام ٹیلی پیتھی ہے۔

ٹیلی پیتھی وہ جاوہ ہے جس سے انسان اپنے آپ کو چھوٹے سے چھوٹا اور بڑے سے بڑا بنا سکتا ہے۔ یوگا سوترا میں اس کے بارے میں بہت سی

ابھیاس (مشقیں) دی گئی ہیں۔ یوگا سوترا ہندوستان کی قدیم کتابوں میں سے ایک ہے۔

مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر جان گاڈون یہ کہتا ہے کہ ٹیلی پیتھی میں ہی

دراصل سپرسائیک (Super Psychics) ہے۔

● بقول ڈاکٹر پیٹر کاس:

”ٹیلی پتھی جی اور حسانی توانائی کا ایک سرستہ راز ہے۔“

● ٹیلی پتھی ایک بے پناہ روحانی قوت ہے جو کہ یکسوئی اور مراقبہ سے پیدا ہوتی ہے۔

● ٹیلی پتھی روحانی لاسکی ہے۔ جس کے ذریعے ایک دل کا پیغام دوسرے دل تک پہنچ جاتا ہے۔

ٹیلی پتھی کے مضمرات

الاشبہ جو لوگ اپنے اندر ٹیلی پتھی کی صلاحیت پیدا کر لیتے ہیں۔ وہ کئی طرح سے عام لوگوں سے برتر ہو جاتے ہیں لیکن جو لوگ ایسا نہیں کر سکتے ان پر غلط مشقوں کے غلط اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں۔ تاکام ہونے کی بنیادی وجہ تو صرف تحلیل شخصیت کے بعد ہی معلوم ہو سکتی ہے۔ لیکن مختلف حالات کے اسباب بھی مختلف ہوا کرتے ہیں۔ جو چیز آپ کے لیے بری ہے دوسرے کے لیے اچھی ہو سکتی ہے لیکن مختلف حالات کے اسباب مختلف ہوا کرتے ہیں۔ مثلاً کے طور پر ایک شخص ایک نہایت ہی موڈی مرض میں گرفتار تھا اس نے موت تک اپنا علاج کروایا لیکن اتفاقاً کی کوئی صورت نظر نہ آئی۔

ایسے ہی حالات میں جب وہ ہر طرف سے بالکل مایوس اور ناامید ہو گیا تو ایک دن خودکشی کی ٹھان لی اور اپنی جان دینے کے لیے گہنیں سے زہر لاکر پھاٹک لیا اور چپ چاپ اپنے بستر پر لیٹ کر موت کا انتظار کرنے لگا۔ لیکن موت اس پر ہنسی رہی اور وہ نہ آئی۔ اس کے برعکس زہر کھانے والے نے محسوس کیا کہ زہر اس کے لیے تریاق بن گیا ہے۔

اس شخص نے فیصلہ کیا کہ اس موڈی مرض کے لیے زہر سے بہتر کوئی دوا نہیں۔ تندرست ہو جانے کے بعد اس شخص نے ایک دن سوچا کہ ایک مرتبہ اور تھوڑا سا زہر کھا لینا چاہیے۔ تاکہ اس مرض کا تھوڑا بہت اثر جو اس کے جسم میں موجود ہے وہ بھی جا رہے۔ چنانچہ اس نے پھر زہر کھالیا لیکن اس مرتبہ مرنے کے لیے بستر پر نہیں لیٹا بلکہ کھڑا رہا۔ یہاں تک کہ اچانک کمرش پر گر پڑا اور گھٹنوں کی جال کی کے شہد دم توڑ دیا۔

اس واقعہ سے یہ ظاہر ہوا کہ کوئی چیز ہر حالت میں مفید ثابت نہیں ہو سکتی۔ ٹیلی پتھی کے لیے بھی روشن اور تاریک دونوں پہلو ہیں جنہیں ہم آپ سے چھپانا نہیں چاہتے۔ اس میں ناکامی کا خاص سبب یہ ہوتا ہے کہ مشقوں کے دوران کوئی غلطی سرزد ہو جاتی ہے۔ اگر ان مشقوں میں احتیاط رکھی جائے تو ناکامی کا خدشہ بڑی حد تک ختم ہو جاتا ہے۔ کوشش یہ ہو بلکہ لازم سمجھیں کہ استاد کی رہنمائی میں علم حاصل کریں۔

اس کے علاوہ جو دوسری وجوہات ہو سکتی ہیں انہیں آپ آسانی سے دور کر سکتے ہیں۔ مثلاً جسمانی کمزوری نامناسب غذا کیں۔ خیال رہے کہ ان غذاؤں میں گوشت، پھلی اور اناج سے شامل نہ کریں۔

نیلی بیٹھی کے لیے مشقوں میں ناکامی کے بعد جسمانی تہیابی لازمی ہے مثلاً ایسا محسوس ہونے لگتا ہے کہ جیسے چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے کوئی تادیہ سا یہ ہمارا ہے۔ اور آپ کو لگا تا رہ گھور رہا ہے۔ سو اتنے وقت ایسا لگتا ہے جیسے آپ کی شخصیت بدل گئی ہو۔ مشق کے دوران کبھی کبھی ایسا لگتا ہے جیسے آپ کی روح کسی نئے جسم میں داخل ہو گئی ہے۔

بعض صورتوں میں چھ ماہ کی مسلسل محنت کے بعد ایک یوں محسوس ہوتا ہے کہ آپ میں معنوی تہیابی کے علاوہ اور کچھ نہیں ہوا۔ لیکن اس سے ساتھ ہی دوسری شخصیت کا دباؤ بڑھتا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے دماغ پریشان ہو جاتا ہے۔

اس پیشی اتلاؤ فلسفہ کا حلقہ یہ ہے کہ آپ اپنے جسم و روح کو خوب مصروف رکھیں اور اپنی قوت ارواہی سے کام لیتے ہوئے ہر طرح کا ذرا اور خدشہ اپنے ذہن سے نکال دیں۔ تقریباً ایک ہفتہ کی مشق کے بعد ساریہ کا تعاقب خود بخود ختم ہو جائے گا اور پھر آپ کو یہ معلوم ہوگا کہ یہ دوسری شخصیت التباس خواص کے ساتھ کچھ بھی نہیں جسے فریب نظر بھی کہتے ہیں۔ یعنی کسی درخت کو بھوت

بھٹنا، کونکوں کا پیروں کی طرح جھگڑتے ہوئے نظر آتا، دیوار کے رخسوں سے کوئی مہیب شکل دکھائی دینے۔ ان تمام باتوں کی حیثیت سراپ سے زیادہ نہیں۔ ریگستان میں جب سورج کی کرنیں ترچھی ہو کر پڑنے لگتی ہیں تو ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے کچھ دور دریا غائب ہو رہا ہے حالانکہ وہاں ریت کے سوا کچھ بھی نہیں ہوتا۔ اس قسم کے دھوکے اور فریب التباس بصارت کہلاتے ہیں۔

فریب نظر کا کوئی مادی علاج ممکن نہیں۔ صرف روحانی طور پر ہم اس فریب سے بچنے کے لیے اپنے خیالات کو قوی رکھنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

جب آپ نیلی بیٹھی کی مشقوں کے ذریعے اپنے خیالات پر کچھ پابندیاں عائد کرنے کی کوشش کریں گے تو وہ مداخلت کرے گا اور پھر کرنا پڑا زور دکھائے گا۔ چنانچہ ہمیں ایسی صورت میں اپنے خیالات کو قابو میں رکھنا ہوگا اور اس کے لیے ہمیں اپنے اندر اور زیادہ قوت پیدا کرنا ہوگی۔

نیلی بیٹھی اور اس سے متعلقہ علوم کے بارے میں اس کتاب میں جو مواد پیش کیا گیا ہے وہ اسی موضوع پر لکھی گئی جدید ترین سائنٹیفک معلومات پر مبنی کتابوں سے اخذ کیا گیا ہے اور کوشش یہ کی گئی ہے کہ اس کا کوئی پہلو تشویش انگیز نہ رہ جائے

ان کتابوں کے مصنف عالم گیر شخصیت کے حامل ماہرین نفسیات اور نیلی بیٹھی ہیں اور یہ بات اس کتاب کے لیے ایک سند کی حیثیت رکھتی ہے کہ اس

میں جو کچھ بھی ہے مستند ہے اور اس کا خیال رکھا گیا ہے کہ کوئی چیز ادھوری نہ رہ جائے۔ ابتدائی مشقوں سے لے کر ٹیلی پیٹھی کی عملی مشقوں تک تمام ماہرین کی تکنیک اس میں پیش کر دی گئی ہے جس سے ٹیلی پیٹھی کی تربیت حاصل کرنے والے استفادہ کر سکتے ہیں۔

ٹیلی پیٹھی ایک وسیع علم ہے اس کو سیکھنے کا کوئی وقت مقرر نہیں کیا جاسکتا۔ یہ سیکھنے والے کی محنت، لگن اور صلاحیت پر منحصر ہے کہ اس علم کو کتنے عرصے میں سیکھ لیتا ہے اور سیکھنے کی صرف ایک شرط ہے کہ آپ پوری توجہ سے اس کی مشق کریں۔ ٹیلی پیٹھی کی مشق میں غلطی ہو جانے سے کوئی ذہنی یا جسمانی نقصان نہیں پہنچنے کا خدشہ نہیں ہوتا۔

ٹیلی پیٹھی کے بارے میں جو کچھ ضروری ہے وہ اس کتاب میں موجود ہے۔ اس کتاب کا مطالعہ کر لینے کے بعد اس کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی کہ اس کے بارے میں مزید کچھ معلوم کیا جائے۔

ویسے قاعدہ یہ ہے کہ جب آپ ابتدائی تربیتی مشقیں مکمل کریں جن میں ارتکاز توجہ کی مشق شامل ہے تو پھر امتحان لیجئے۔ اگر ان مشقوں میں کامیابی ہوئی ہے تب ٹیلی پیٹھی کی عملی مشقیں کریں۔ جب کہ معمول کو بھی ٹیلی پیٹھی کی تربیت دینی چاہیے۔

ٹیلی پیٹھی سیکھنے کے لیے عمر کی کوئی پابندی نہیں۔ بچے بھی اسے سیکھ سکتے

ہیں۔ جبکہ بچوں کی قوت اور اک بڑوں سے تیز ہوتی ہے اور اگر ان کو بچپن ہی سے تربیت دی جائے تو ان کی چھٹی حس کی حیثیت پر وہان چڑھنے میں بڑی آسانی ہوتی ہے۔ ہر علم قائمہ مند ہوتا ہے اور اس سے نقصان نہیں پہنچتا۔ یہی بات ٹیلی پیٹھی کے علم پر بھی صادق آتی ہے۔ ہاں البتہ ایسا ضرور ہے کہ اگر آپ مشق کرنے میں غلطی کر جائیں تو اس سے نقصان پہنچنے کا احتمال ہو سکتا ہے۔ جس سے بچاؤ کے طریقے بھی اس کتاب میں تفصیل کے ساتھ بیان کیے گئے ہیں۔ ان کا بغور مطالعہ کریں اور مشق میں کوئی غلطی کرنے سے محتاط رہیں۔

ٹیلی پیٹھی کوئی روحانی عمل نہیں ہے جس میں پرہیز کی ضرورت ہو یہ ایک سائنسی علم ہے اس کی تربیت کے دوران سائنٹیفک انداز میں عمل کرنا چاہیے۔

ہمارا مشورہ ہے کہ پہلے آپ اس کتاب کو پوری توجہ سے پڑھیں۔ آپ عملی پیٹھی کو بہتر طریقے سے سمجھ سکیں گے۔ دیکھئے صرف مشق کر لینا ہی کافی نہیں ہوتا بلکہ اس کی مقصدیت کو سمجھنا بھی بڑا ضروری ہے۔ مثلاً ٹیلی پیٹھی کا مقصد بھی ذہنی یکسوئی ہے جب اس کی مشقیں مکمل کر لیں تو یہ اندازہ کریں کہ آپ نے ارتکاز توجہ پر پورا عبور حاصل کر لیا ہے یا نہیں۔

اس کتاب میں ٹیلی پیٹھی کی بہت سی مشقیں بتلائی گئی ہیں۔ ہر ایک پر باری باری تجربہ کریں جس میں آپ کو کامیابی ہو اسی کو اپنائیں۔ ان مشقوں کو اس لیے پیش کیا گیا ہے کہ اگر ایک مہینہ دشواری ہو تو دوسری کو آزمائیں اور یہ بھی

ہو سکتا ہے کہ ہر مشق میں آپ کو کامیابی ہو۔ نئی جیتھی کے لیے سب سے پہلے ذہنی یکسوئی کی مشق نہایت ضروری ہے اس کے بعد دوسری مشقیں کرنا چاہئیں۔
مجموعی طور پر ان مشقوں کو کم از کم تین ماہ جاری رکھنا چاہیے۔

نئی جیتھی کی مشقیں شروع کرنے کے تیسرے ہفتے ہی سے کچھ کچھ انکشافات شروع ہو جاتے ہیں جن کا سلسلہ دیر تک جاری رہتا ہے۔ نئی جیتھی کے عملی تجربوں کے لیے پرسکون اور موافق ماحول کا ہونا بڑا ضروری ہے۔ عامل اور معمول کو نئی جیتھی کے عمل کے بارے میں معومات کا ہونا بڑا ضروری ہے۔

یہ اندازہ کرنے کے لیے کہ نئی جیتھی کی عملی مشق میں آپ کہاں تک کامیاب ہو سکتے ہیں۔ پہلے یہ دیکھنا بہت ضروری ہے کہ اس وقت تک آپ کس منزل تک پہنچے ہیں اس لیے آپ کو پہلے ابتدائی تربیتی مشقوں میں مہارت حاصل کرنا ہے۔

پھر جب آپ کو اندازہ ہو جائے کہ آپ کی نفسی قوت کس حد تک پروان چڑھ سکتی ہے اور کسی اور اک ابتدائی مشقوں کو کامیابی کے ساتھ طے کر چکا ہے تب عملی مشق کی طرف قدم بڑھائیں۔

اس کا بہترین اور مؤثر طریقہ یہ ہے کہ پہلے افراد خانہ اور دوستوں کے ساتھ مشق کریں۔ پھر جو طریقے بتلائے گئے ہیں ان پر باری باری تجربہ کر کے یہ اندازہ کریں کہ آپ کو کس سے زیادہ کامیابی حاصل ہوئی ہے۔ اس سے نئی

جیتھی کی صلاحیت اجاگر ہوگی اور جس قدر آپ مشق کریں گے اسی قدر اس میں چٹکی آتی جائے گی۔

مشقوں کے دوران ہر لمحہ مستعد رہیں اپنے ذہن کو نئی جیتھی کے ذریعے آنے والے پیغامات کو وصولیابی کے لیے تیار رکھیں۔

بار بار آپ کے ذہن میں ایک تصور ابھرے گا۔ اس تصور سے پہلے ایک مبہم سا خیال ذہن میں پیدا ہوگا کہ کچھ ہونے والا ہے۔ یہ ایک قسم کا اشارہ ہے کہ ذہن کو آنے والے پیغام کی وصولیابی کے لیے صاف کر لیا جائے اور آنے والے پیغام کے لیے اس کے رابطہ میں ہم آہنگی پیدا کر لی جائے۔

جب آپ پیغام رساں یا عامل کی حیثیت سے کام کر رہے ہیں تو یاد رکھیں کہ آپ کے ذہن سے نشر ہونے والی نفسی لہروں میں انتشار پیدا نہ ہونے پڑے۔

ایک وقت میں ہمیشہ ایک خیال یا پیغام کی ترسیل کیجئے اور اس کو بار بار نشر کرتے رہیے۔ جو پیغام بھی ارسال کرنا ہو اسی پر تمام توجہ مکمل اٹھانے کے ساتھ مرکز گردیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر بعد اس کی ترسیل جاری رکھیں۔ آپ جو پیغام ترسیل کر رہے ہوں بالکل واضح ہو اور اس کے علاوہ ذہن میں کوئی اور خیال نہ آنے دیں۔

پیغام کی ترسیل کے وقت ذہن کو دوسرے خیالات سے یکسر پاک

رہیں۔ ٹیلی بیٹھی ایک عملی تاثیر پذیری کا نام ہے۔ جتنا زیادہ آپ مشق کریں گے اتنی ہی زیادہ آپ کی مہارت بڑھے گی۔

جدید سائنسی تحقیقات نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ ٹیلی بیٹھی کا تعلق ذہنی برقیاتیسی لہروں سے ہے جن میں اتنی برقی قوت ہوتی ہے کہ بجلی کے کئی بلب روشن ہو سکتے ہیں۔ ذہنی خیالات و احساسات اسی ذہنی برقی رو سے پیدا ہوتے ہیں۔ اسی ذہنی رو کی رفتار سپر سائیک کی آواز کی رفتار سے بھی کئی گنا زیادہ تیز ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جب کسی شخص کے ساتھ کوئی حادثہ پیش آتا ہے تو اس سے قریبی تعلق رکھنے والے اس کو فوراً محسوس کر لیتے ہیں خواہ وہ کتنے ہی فاصلے پر کیوں نہ ہوں۔ یہ اسی ذہنی رو کا نتیجہ ہے کہ اگر جیٹا کسی حادثے سے دو چار ہو رہا ہو تو ماں بزرگوں میں سے کسی سے فوراً اس حادثے کو محسوس کر لیتی ہے۔ ہماری جملہ خواہشات جلد بے خوف پریشانی اور غم اور اصل جذبہ بانی روح میں ہے۔ جس سے متاثر ہو کر ذہن برقی رو پیدا کر لیتا ہے۔ دوسری جنگ عظیم میں ایک بڑھیا کا جیٹا برٹش نیوی میں تھا۔ وہ جس جہاز میں تھا اچانک گہرے پانیوں میں اس جہاز پر ایک جرمن آپرہ ذونے تارو پیڈ وچھوڑا جو جہاز کے پینے سے اس کا اور اپنا کام تمام کر گیا۔ جہاز ڈوبنے لگا تو اچانک بڑھیا کے بیٹے کے منہ سے یہ الفاظ نکل گئے۔

”اوہ! میری ماں۔“

بڑھیا اس وقت اپنے کمرے میں بیٹھی بائبل پڑھ رہی تھی کہ یہ الفاظ اس کے دل و دماغ میں گونجنے لگے اور اس نے نہایت شدت سے یہ محسوس کیا کہ اس کے بیٹے کو کوئی حادثہ پیش آیا ہے۔ اس واقعہ کے تین دن بعد بڑھیا کو برٹش بحر یہ کے اطلاعی حکمے سے ایک ٹیلی گرام وصول ہوئی جس میں اسے اس کے بیٹے کی بلاست کی خبر دی گئی تھی۔ جبکہ ذہنی ٹیلی گرام بڑھیا کو تین دن پہلے موصول ہو چکا تھا۔

ٹیلی بیٹھی کے تجربے میں حصہ لینے والے افراد یعنی غیر تربیت یافتہ افراد مشق کے اصولوں سے لاطم ہونے کی وجہ سے اس کام کے لیے موزوں نہیں ہوتے۔ لہذا ٹیلی بیٹھی کی تربیت کے بنیادی اصولوں کو مد نظر رکھنا چاہیے۔ عامل صرف پیغامات کی ترسیل نہیں بلکہ اس کو موصول کرنے کی تکنیک یعنی مکالماتی عمل سے بھی پوری طرح واقف ہونا چاہیے۔



پامسٹری

اپ کیلئے منتخب کتابیں

پامسٹری اور محبت
30.00

مکمل کردہ کی پامسٹری
33.00

پامسٹری کا تصویری انسائیکلو پیڈیا
18.00

پامسٹری کی مکمل کتاب
21.00

اپنا ہاتھ خود دیکھئے
18.00

علم نجوم

برج اور شخصیت
27.00

برجوں کا طالع کدہ
18.00

زائچہ بنانا سیکھئے
24.00

مکتبہ امتیاز۔ راجپوت مارکیٹ، اردو بازار لاہور



آپ کے لیے

زندگی سنو اور دینے والی کتابیں

جن کی ہر ہر سطر دنیا کے عظیم لوگوں کے تجربات کا گہرے پر آپ کو
چینا سکتا ہے۔ جو ہر تدریس پر آپ کی رہنمائی کرتی ہیں۔

○ اقوال رسول ﷺ

○ دو ہزار سنہ کے اقوال و اقوال زریا

○ اسلامی باتیں ○ روشن باتیں

○ لاجواب باتیں ○ خوبصورت باتیں

○ عظیم باتیں ○ نامور شخصیات کے اقوال

منجھو نے سچے لکھے
مکتبہ امتیاز، راجپوت مارکیٹ اردو بازار لاہور

شاکٹ، صابری دارالکتب قدانی مارکیٹ اردو بازار لاہور

7320310



چند مفید کتابیں

● غذا سے علاج کیجئے ● غذا سے تندرستی

● غذا کے کرشمے

● شہد — غذا کی دوائی فائدے

● خوشبوئیات سے علاج ● پھولوں سے علاج

● پھلوں سبزیوں کے فائدے ● پھلوں سے گھریلو علاج

● گھریلو طبی چٹکوں کی کتاب ● 5000 گھریلو ٹوٹکے

منگوانے کے لیے لکھئے:

مکتبہ امتیاز راجپوت مارکیٹ اردو بازار لاہور

سٹاکٹ: صابری دارالکتب قنفذی مارکیٹ اردو بازار لاہور 7320310

بہترین معلوماتی کتابیں !

معلومات قرآن

سیرت گو گو

2000 سوال و جواب

3000 سوال و جواب

اسلامی معلومات

حلقے و اشہد گو گو

2000 سوال و جواب

2000 سوال و جواب

میں چڑھ کر پاکستان گو گو

معلومات پاکستان

3000 سوال و جواب

5000 سوال و جواب

حیات علامہ اقبال گو گو

حیات قائد اعظم گو گو

2000 سوال و جواب

2000 سوال و جواب

صابری دارالکتب

قذافی مارکیٹ، اردو بازار، لاہور

فون: 7320310

مکتبہ امتیاز

راجپوت مارکیٹ، اردو بازار، لاہور